

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

факультет початкового навчання
(повне найменування інституту, назва факультету)

кафедра педагогічних технологій початкової освіти
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ
МЕТОДІВ

Виконав: здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, спеціальності

231 Соціальна робота

Хлевнюк Анастасія Сергіївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Паскаль Олена Вікторівна

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Сутність понять «самодопомога» та «психологічна стійкість» у психологічній науці.....	8
1.2. Психологічні особливості студентської молоді як цільової групи розвитку навичок самодопомоги.....	12
1.3. Тренінгові методи розвитку емоційної саморегуляції, самопідтримки та стресостійкості студентів.....	15
Висновки до першого розділу	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження.....	20
2.2. Діагностика рівня психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та навичок самодопомоги студентів.....	23
2.3. Програма тренінгу з розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості у студентської молоді.....	30
2.4. Оцінювання ефективності тренінгової програми за результатами контрольного етапу.....	39
Висновок до другого розділу	
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді є актуальною для психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти, оскільки пов'язана із соціальною адаптацією, збереженням активності особистості, здатністю долати труднощі та користуватися ресурсами підтримки. Студентський вік є періодом активного входження молодого людини в нове освітнє, соціальне й професійне середовище. У цей час студент не тільки засвоює знання, а й навчається самостійно організовувати власне життя, будувати стосунки з іншими людьми, приймати рішення, долати стресові ситуації та відповідати за власний вибір.

Особливої уваги потребує студентська молодь у період входження до нового освітнього середовища, оскільки цей етап супроводжується зміною звичного режиму навчання, розширенням самостійності, новими вимогами до організації часу та потребою вибудовувати стосунки в академічній групі. У цей період можуть посилюватися тривожність, невпевненість у собі, страх помилки, емоційне напруження, труднощі у спілкуванні та відчуття нестачі підтримки. Якщо студент не має сформованих навичок самодопомоги, навіть звичайні навчальні труднощі можуть сприйматися як надмірне навантаження, що знижує мотивацію, ускладнює адаптацію та може призводити до соціальної ізоляції.

У межах дослідження навички самодопомоги розглядаються не лише як індивідуальні психологічні техніки, а як важлива умова соціального функціонування студента в освітньому середовищі. До таких навичок належать уміння розпізнавати власний емоційний стан, своєчасно помічати ознаки втоми й напруження, звертатися по допомогу, користуватися підтримкою соціального оточення, підтримувати комунікацію з іншими, конструктивно реагувати на

труднощі, планувати відновлення власних ресурсів і не залишатися наодинці з проблемою.

Психологічна стійкість також має важливий соціальний зміст. Вона потрібна студенту не лише для внутрішнього емоційного балансу, а й для кращої адаптації до нового середовища, подолання навчального й соціального навантаження, підтримання міжособистісних стосунків, здатності приймати допомогу та брати участь у груповій взаємодії. Психологічно стійкий студент легше пристосовується до змін, не уникає труднощів, краще зберігає здатність до навчання, комунікації та майбутньої професійної діяльності.

Для студентської молоді ця проблема має практичне значення, оскільки навчання у закладі вищої освіти поєднує академічне навантаження, соціальну взаємодію, особистісне становлення та необхідність самостійно долати труднощі. Студент має вміти не лише виконувати навчальні завдання, а й дбати про власний психологічний стан, запобігати емоційному виснаженню, користуватися ресурсами підтримки та зберігати психологічну стійкість.

Ефективним засобом розвитку таких навичок можуть бути тренінгові методи, оскільки вони поєднують інформаційний, практичний і рефлексивний компоненти. У процесі тренінгу студенти не лише отримують знання про емоції, стрес, саморегуляцію та самопідтримку, а й відпрацьовують конкретні способи дії: вчаться називати власні емоції, робити паузу перед реакцією, використовувати техніки зниження напруження, звертатися по підтримку, аналізувати складні ситуації та шукати конструктивні способи їх подолання. Це дає підстави розглядати тренінгову програму як ефективний засіб розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді.

Об'єкт дослідження - навички самодопомоги та психологічної стійкості у студентської молоді.

Предмет дослідження - розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді засобами тренінгової програми.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та перевірити ефективність тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми розвитку навичок самодопомоги, психологічної стійкості студентської молоді.
2. Провести діагностику рівня сформованості навичок самодопомоги, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та копінг-стратегій у студентів.
3. Розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді та визначити її ефективність.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. *Теоретичні методи* включали аналіз, узагальнення, порівняння та систематизацію наукових джерел із проблеми розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді. Для *емпіричного дослідження* використано шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) для визначення рівня психологічної стійкості та резильєнтності студентів, методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла для дослідження емоційної саморегуляції, емпатії та управління власними емоціями, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман для визначення способів подолання стресових ситуацій, а також авторську анкету «Навички психологічної самодопомоги студентів» для вивчення особливостей самопідтримки, звернення по допомогу та використання технік психологічного відновлення. Для обробки результатів застосовано

кількісний аналіз, підрахунок відсоткових показників і порівняння отриманих результатів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої тренінгової програми в роботі психологічної служби закладу вищої освіти, кураторській діяльності, групових заняттях зі студентами, а також у профілактичній роботі, спрямованій на зниження емоційного напруження та розвиток психологічної стійкості молоді. Запропоновані вправи можуть бути застосовані студентами у повсякденному житті для кращого розуміння власних емоцій, зниження стресу, самопідтримки та конструктивного реагування на складні ситуації.

Базою дослідження виступив Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком 17-19 років. Участь респондентів була добровільною, результати опрацьовувалися в узагальненому вигляді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді. У другому розділі представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження, розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії, самопідтримки та психологічної стійкості студентів. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 68 сторінок, у тому числі основного тексту – 54 сторінки. Робота містить 15 таблиць. Список використаних джерел містить 60 найменувань. Додатки містяться на 6 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність понять «самодопомога» та «психологічна стійкість» у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема самодопомоги та психологічної стійкості розглядається як одна з ключових у контексті збереження психічного здоров'я особистості в умовах підвищеного емоційного навантаження, нестабільності соціального середовища та постійної необхідності адаптації до нових життєвих обставин. Зростання рівня тривожності, психоемоційного виснаження та стресових переживань актуалізує потребу у формуванні внутрішніх механізмів підтримання психологічної рівноваги, здатності конструктивно реагувати на труднощі та зберігати ефективність діяльності у складних умовах [1, с. 37]. У зв'язку з цим у психологічних дослідженнях особлива увага приділяється питанням емоційної саморегуляції, життєстійкості, адаптаційних ресурсів особистості та розвитку навичок самодопомоги [2, с. 54].

Поняття «самодопомога» у психології трактується як усвідомлена діяльність людини, спрямована на підтримання власного психоемоційного стану, попередження психологічного виснаження та відновлення внутрішніх ресурсів [3, с. 92]. На відміну від ситуативного використання окремих технік саморегуляції, самодопомога розглядається як комплексна система дій, що включає здатність особистості розпізнавати власні переживання, аналізувати причини внутрішнього напруження та обирати конструктивні способи подолання труднощів [4, с. 118].

У працях Т. Титаренко самодопомога визначається як один із механізмів підтримання психологічної цілісності особистості в умовах життєвої невизначеності та емоційного перенавантаження [5, с. 206]. Дослідниця наголошує, що важливою умовою ефективної самодопомоги є здатність людини до рефлексії, усвідомлення власних потреб і відповідального ставлення до свого психоемоційного стану [5, с. 209]. У цьому контексті самодопомога не зводиться лише до внутрішніх переживань особистості, а включає також використання ресурсів соціального оточення, підтримання міжособистісної взаємодії та здатність звертатися по допомогу у кризових ситуаціях [6, с. 71]. Для студентської молоді навички самодопомоги мають не лише психологічне, а й соціальне значення, оскільки сприяють ефективнішій адаптації до освітнього середовища, підтриманню комунікації в академічній групі та здатності користуватися ресурсами соціальної підтримки.

У сучасних дослідженнях наголошується, що навички самодопомоги мають багатокомпонентний характер. До них належать уміння розпізнавати власний емоційний стан, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, використовувати способи зниження психоемоційного напруження, дотримуватися режиму відпочинку, підтримувати соціальні контакти та конструктивно реагувати на труднощі [7, с. 63]. Важливим аспектом самодопомоги є також здатність особистості не уникати проблемної ситуації, а поступово шукати способи її подолання без втрати внутрішньої рівноваги [8, с. 114].

На думку О. Кокуна, сформовані навички самодопомоги сприяють зниженню рівня тривожності, підвищують адаптаційні можливості людини та забезпечують збереження психологічної стабільності в умовах стресу [9, с. 127]. Дослідник підкреслює, що здатність особистості підтримувати власний

психоемоційний стан є важливим чинником профілактики емоційного виснаження та дезадаптації [9, с. 129].

Психологічна стійкість у науковій літературі розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність людини підтримувати відносну внутрішню стабільність, ефективно адаптуватися до несприятливих умов та відновлювати психічні ресурси після дії стресових факторів [10, с. 48]. У сучасних психологічних дослідженнях психологічна стійкість пов'язується зі здатністю людини зберігати активність, самоконтроль та продуктивність діяльності навіть у ситуаціях емоційного перевантаження чи невизначеності [11, с. 76].

Близьким до поняття психологічної стійкості є термін «резильєнтність», який використовується для позначення здатності особистості долати труднощі без руйнування внутрішньої цілісності та втрати соціального функціонування [12, с. 93]. У сучасній психології резильєнтність розглядається не як вроджена риса, а як динамічна характеристика, що формується під впливом життєвого досвіду, умов соціального середовища, особистісних ресурсів і набутих навичок саморегуляції [13, с. 57].

Важливо зазначити, що психологічна стійкість не означає повної відсутності негативних переживань або емоційної вразливості. Людина може переживати тривогу, невпевненість, страх чи втому, однак психологічно стійка особистість здатна контролювати власну поведінку, підтримувати соціальну активність і поступово відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових обставин [14, с. 141]. У зв'язку з цим психологічна стійкість тісно пов'язана зі сформованістю навичок самодопомоги, які забезпечують практичні механізми емоційної самопідтримки та конструктивного реагування на труднощі [15, с. 82].

У наукових працях підкреслюється, що важливими компонентами психологічної стійкості є емоційна самосвідомість, адаптивність, самоконтроль, здатність до позитивного переосмислення складних ситуацій та використання соціальної підтримки [16, с. 65]. Дослідники зазначають, що розвиток цих якостей сприяє підвищенню здатності особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності та емоційного навантаження [17, с. 103].

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості в ситуаціях тривалого стресу та інформаційного перевантаження. Саме тому в психологічній практиці активно використовуються методи, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку самопідтримки, усвідомлення власних переживань і конструктивного подолання стресових ситуацій [18, с. 59]. У цьому контексті розвиток навичок самодопомоги розглядається як одна з необхідних умов підтримання психологічної стійкості та профілактики емоційного виснаження.

Таким чином самодопомога та психологічна стійкість є взаємопов'язаними характеристиками особистості, що забезпечують підтримання психоемоційної рівноваги та адаптацію до складних життєвих обставин. Самодопомога виступає системою практичних способів підтримання внутрішнього стану та подолання емоційного напруження, тоді як психологічна стійкість забезпечує здатність особистості зберігати активність, самоконтроль і здатність до відновлення після стресових впливів. Розвиток цих якостей сприяє зміцненню адаптаційних можливостей особистості, підтриманню психічного здоров'я та формуванню конструктивних моделей реагування на труднощі.

1.2. Психологічні особливості студентської молоді як цільової групи розвитку навичок самодопомоги

Студентська молодь є особливою соціально-психологічною групою, для якої характерними є активний процес особистісного становлення, розвиток самосвідомості, переосмислення життєвих цінностей та формування моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях [1, с. 214]. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується не лише професійною підготовкою, а й суттєвими змінами в емоційній, комунікативній та поведінковій сферах особистості. Студентський вік у психологічній науці розглядається як важливий етап формування здатності до саморегуляції, відповідального ставлення до власного психоемоційного стану та вироблення способів подолання труднощів [6, с. 143].

Однією з провідних особливостей студентського віку є необхідність адаптації до нових умов життєдіяльності. Зміна соціального середовища, нові вимоги до навчальної діяльності, високий рівень інформаційного навантаження та необхідність самостійної організації власного часу можуть спричиняти психоемоційне напруження й відчуття невизначеності [12, с. 41–43]. У працях І. М. Матійківа зазначається, що процес адаптації молоді значною мірою залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції, уміння підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на стресові ситуації [33, с. 38]. Особливо складним цей процес є для студентів перших років навчання, оскільки вони одночасно адаптуються до нового колективу, зміненого режиму навчання, підвищеної самостійності та нових академічних вимог.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що студентська молодь характеризується підвищеною емоційною чутливістю та залежністю від соціального оцінювання [17, с. 27]. Навчальні труднощі, невизначеність майбутнього, страх помилки, міжособистісні конфлікти або невідповідність

власним очікуванням можуть супроводжуватися зростанням рівня тривожності, емоційної напруги та внутрішньої невпевненості [26, с. 41–42]. За таких умов особливого значення набувають навички самодопомоги, які дозволяють особистості своєчасно помічати зміни власного психоемоційного стану та використовувати конструктивні способи підтримання психологічної рівноваги.

Важливим компонентом психологічного розвитку студентської молоді є формування навичок емоційної саморегуляції. На думку Г. А. Пріб, емоційна саморегуляція забезпечує здатність людини контролювати інтенсивність емоційних реакцій, усвідомлювати власні переживання та підтримувати ефективність діяльності навіть у складних ситуаціях [17, с. 33]. Недостатній рівень сформованості таких умінь може проявлятися у підвищеній імпульсивності, уникненні труднощів, накопиченні емоційного виснаження або труднощах у міжособистісній взаємодії.

У сучасній психологічній літературі наголошується, що навички самодопомоги тісно пов'язані з розвитком емоційної грамотності особистості [29, с. 84]. Емоційна грамотність передбачає здатність людини розпізнавати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та обирати безпечні способи реагування на психотравмувальні ситуації [22, с. 61]. Саме тому розвиток навичок самодопомоги пов'язується не лише зі зниженням рівня стресу, а й із формуванням здатності до самостереження, емоційної рефлексії та підтримання внутрішньої стабільності.

У студентському віці також активно формується особистісна автономія. Молоді люди поступово навчаються самостійно приймати рішення, визначати життєві пріоритети та нести відповідальність за власні дії [16, с. 121]. Водночас у ситуаціях емоційного перевантаження або невизначеності можуть виникати труднощі із самоконтролем, плануванням діяльності та подоланням внутрішніх переживань [18, с. 74]. У зв'язку з цим розвиток навичок самодопомоги має

включати формування вмінь самостереження, конструктивного внутрішнього діалогу, підтримання психологічних ресурсів та використання способів емоційного відновлення.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють проблемі психологічної стійкості молоді в умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу. Воєнний стан, інформаційне перевантаження, зміни звичного способу життя та невизначеність життєвих перспектив негативно впливають на психоемоційний стан особистості та посилюють потребу у формуванні навичок психологічної самопідтримки [9, с. 3–4]. У працях О. В. Зазимко зазначається, що в умовах невизначеності важливими ресурсами молоді стають здатність підтримувати соціальні контакти, зберігати активність та використовувати конструктивні способи подолання труднощів [31, с. 106–107].

Психологічна стійкість у студентському віці пов'язується зі здатністю особистості адаптуватися до змін, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати ефективність діяльності в умовах стресу [7, с. 64–65]. На думку О. А. Чиханцової, важливими складовими життєстійкості є самоконтроль, емоційна рівноваженість, адаптивність та здатність до конструктивного подолання труднощів [24, с. 117–118]. Розвиток цих якостей сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості та профілактиці емоційного виснаження.

У психологічній практиці студентська молодь розглядається як сприятлива група для використання тренінгових форм роботи. Це пояснюється відкритістю молодих людей до нового досвіду, готовністю до самоаналізу та активної групової взаємодії [13, с. 74]. Тренінгові технології дозволяють не лише передати теоретичну інформацію, а й сформувати практичні навички емоційної саморегуляції, самостереження, конструктивного реагування на труднощі та психологічної самопідтримки [27, с. 91]. На думку Н. М. Заболотної та О. М. Косарук, практичне відпрацювання навичок у груповій формі сприяє більш

ефективному засвоєнню способів подолання стресу та розвитку адаптивних форм поведінки [28, с. 53].

Отже, психологічні особливості студентської молоді зумовлюють необхідність розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості. Підвищена емоційна чутливість, складність адаптаційних процесів, необхідність самостійної організації діяльності та вплив стресогенних чинників потребують формування навичок емоційної саморегуляції, самопідтримки, конструктивного реагування на труднощі та підтримання психологічної рівноваги. Розвиток цих умінь сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості, збереженню психічного здоров'я та ефективнішому подоланню життєвих труднощів.

1.3. Тренінгові методи як засіб формування емоційної саморегуляції, самопідтримки та стресостійкості студентів

Тренінгові методи посідають важливе місце у сучасній психологічній практиці, оскільки забезпечують не лише засвоєння теоретичної інформації, а й формування практичних навичок емоційної саморегуляції, самопідтримки та конструктивної взаємодії [13, с. 42]. На відміну від традиційних інформаційних форм роботи, тренінг передбачає активне залучення учасників до обговорення, аналізу власного досвіду, виконання практичних вправ і групової взаємодії. Саме тому тренінгові технології вважаються ефективним засобом розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості.

У психологічній літературі тренінг визначається як спеціально організована форма групової роботи, спрямована на розвиток особистісних, комунікативних і поведінкових умінь через практичну діяльність та рефлексію отриманого досвіду [23, с. 37]. І. В. Вачков підкреслює, що ефективність тренінгової роботи полягає у поєднанні емоційного переживання, групового

зворотного зв'язку та практичного відпрацювання нових моделей поведінки [13, с. 58]. Завдяки цьому учасники не лише отримують знання про певні психологічні явища, а й набувають реального досвіду застосування нових способів реагування у складних ситуаціях.

У контексті розвитку навичок самодопомоги тренінгові методи мають особливе значення, оскільки дозволяють перейти від теоретичного розуміння проблеми до формування конкретних практичних умінь. Під час тренінгу учасники навчаються розпізнавати власні емоційні стани, аналізувати причини внутрішнього напруження, використовувати способи емоційного відновлення та конструктивно реагувати на стресові ситуації [17, с. 29]. Практична спрямованість тренінгу сприяє поступовому закріпленню навичок самоспостереження, емоційної саморегуляції та психологічної самопідтримки. У процесі тренінгу студенти не лише слухають інформацію, а й практично відпрацьовують конкретні навички: вчать називати власні емоції, робити паузу перед реакцією, використовувати дихальні техніки, аналізувати складні ситуації та формулювати способи самопідтримки.

Одним із ключових напрямів тренінгової роботи є розвиток емоційної саморегуляції. У психологічних дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як здатність людини усвідомлювати власні переживання, контролювати інтенсивність емоційних реакцій та обирати конструктивні способи поведінки [22, с. 54]. Недостатній рівень сформованості цієї навички може призводити до імпульсивності, підвищеної тривожності, емоційного виснаження та труднощів у міжособистісній взаємодії [17, с. 31]. Саме тому у тренінгових програмах широко використовуються вправи, спрямовані на розвиток усвідомлення емоцій, здатності називати власні переживання та контролювати поведінкові реакції.

Важливе місце у тренінговій роботі посідають техніки, спрямовані на формування навичок психологічної самопідтримки. Самопідтримка передбачає здатність людини підтримувати себе у складних ситуаціях, знижувати рівень внутрішнього напруження та конструктивно ставитися до власних переживань [15, с. 146]. У працях О. Ф. Бондаренко зазначається, що сформована навичка самопідтримки сприяє зниженню рівня самокритики, підвищенню емоційної стабільності та розвитку відповідального ставлення до власного психологічного стану [15, с. 149].

Практичне значення у тренінговій роботі мають вправи, спрямовані на розвиток усвідомлення власних потреб, формування позитивного внутрішнього діалогу, пошук особистісних ресурсів та використання соціальної підтримки [18, с. 76]. Виконання таких вправ допомагає учасникам краще розуміти власний психоемоційний стан, вчасно помічати ознаки перевтоми чи внутрішнього напруження та використовувати безпечні способи психологічного відновлення.

Тренінгові методи також широко застосовуються для розвитку психологічної стійкості та стресостійкості особистості. У сучасній психології стресостійкість розглядається як здатність людини зберігати ефективність діяльності, підтримувати самоконтроль і відновлювати психологічні ресурси в умовах емоційного навантаження [20, с. 118]. Формування цієї якості відбувається через поєднання інформаційного компоненту, практичного відпрацювання навичок та рефлексії власного досвіду [24, с. 133].

У тренінговій роботі використовуються вправи, спрямовані на розпізнавання ознак стресу, аналіз власних реакцій, розвиток навичок самозаспокоєння та формування конструктивних способів подолання труднощів [21, с. 74]. Практичне відпрацювання дихальних технік, методів переключення уваги, коротких пауз, технік заземлення та позитивного переосмислення ситуації

сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищує здатність особистості до самоконтролю [4, с. 92].

Окрему роль у тренінгових програмах відіграє розвиток емоційного інтелекту, який безпосередньо пов'язаний із саморегуляцією, емпатією та якістю міжособистісної взаємодії [22, с. 67]. У працях М. А. Кузнєцова та Н. Ю. Діомідової зазначається, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню власних переживань, підвищує здатність контролювати емоційні реакції та позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості [29, с. 84-85]. Саме тому тренінгові вправи на розвиток емпатії, активного слухання, усвідомлення емоцій та конструктивного вираження почуттів мають важливе значення у формуванні навичок самодопомоги.

Важливою перевагою тренінгової форми роботи є її практична спрямованість. У процесі тренінгу учасники мають можливість не лише ознайомитися з теоретичними способами подолання стресу, а й безпосередньо відпрацювати їх у безпечному середовищі [33, с. 51]. Повторення практичних дій, аналіз власних переживань та отримання зворотного зв'язку від групи сприяють поступовому закріпленню навичок емоційної саморегуляції та самопідтримки [28, с. 57].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що, тренінгові методи є ефективним засобом розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості. Їхня ефективність зумовлена поєднанням інформаційного, практичного та рефлексивного компонентів, що створює умови для формування конструктивних способів реагування на труднощі, розвитку емоційної саморегуляції та підтримання психологічної рівноваги.

Висновок до першого розділу:

У першому розділі з'ясовано сутність понять «самодопомога» та «психологічна стійкість», визначено їх значення для соціальної адаптації студентської молоді та підтримання психоемоційної рівноваги в умовах навчального навантаження. Встановлено, що важливими складовими навичок самодопомоги є емоційна саморегуляція, самопідтримка, здатність звертатися по допомогу, використовувати соціальні ресурси та конструктивно реагувати на труднощі.

Доведено, що психологічна стійкість сприяє адаптації студентів до нових умов навчання, підтриманню комунікації та збереженню активності у стресових ситуаціях. Обґрунтовано, що тренінгові методи є ефективним засобом формування навичок самодопомоги, оскільки дозволяють практично відпрацьовувати техніки емоційної саморегуляції, самопідтримки та подолання стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня сформованості навичок самодопомоги, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та копінг-стратегій студентської молоді. Дослідження описано як уже проведене: у роботі подано фактичну кількість учасників, використані методики, результати констатувального етапу, тренінгову програму та контрольне порівняння показників.

Участь студентів була добровільною, відповіді опрацьовувалися в узагальненому вигляді, без розкриття персональних даних респондентів. Форма навчання респондентів у роботі не деталізується, оскільки діагностика була спрямована не на порівняння форм навчання, а на визначення загального рівня сформованості досліджуваних психологічних показників.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки та організації емпіричного дослідження

Показник	Характеристика
База дослідження	Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
Кількість учасників	30 студентів
Вік респондентів	17-19 років
Курс / факультет / спеціальність	Не конкретизуються через відсутність підтверджених даних у матеріалах дослідження
Форма навчання	Не деталізується; опитування проведено онлайн

Період проведення	Березень-квітень 2025 року
Спосіб опитування	Google Forms; організаційний супровід через Zoom
Принципи участі	Добровільність, анонімність, узагальнена обробка результатів

Подана характеристика вибірки усуває суперечність між описом організації дослідження та результатами в таблицях: усі подальші відсоткові показники розраховано від фактичної кількості респондентів - 30 студентів. Тому 1 респондент відповідає 3,3 % вибірки, 5 респондентів - 16,7 %, 6 респондентів - 20,0 %, 8 респондентів - 26,7 %, 16 респондентів - 53,3 %, 17 респондентів - 56,7 %.

Емпіричне дослідження охоплювало чотири етапи: підготовчий, констатувальний, формувальний і контрольний. На підготовчому етапі було уточнено мету, завдання, вибірку та психодіагностичний інструментарій. На констатувальному етапі проведено первинну діагностику. На формувальному етапі реалізовано тренінгову програму. На контрольному етапі здійснено повторну діагностику за тими самими показниками, що дозволило порівняти результати до і після тренінгу.

Таблиця 2.2

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Результат
Підготовчий	Уточнення мети, вибірки, методик способу обробки даних	Сформовано програму дослідження
Констатувальний	Первинна діагностика психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, копінг-стратегій і навичок самодопомоги	Визначено вихідний рівень показників
Формувальний	Проведення тренінгової програми розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості	Організовано практичне відпрацювання навичок

Контрольний	Повторна діагностика та порівняння результатів до і після тренінгу	Оцінено динаміку показників
-------------	--	-----------------------------

Для теоретичного блоку роботи використано аналіз, порівняння, систематизацію й узагальнення наукових джерел. Для практичного блоку застосовано психодіагностичне тестування, анкетування, кількісну обробку результатів, порівняння показників констатувального й контрольного етапів та якісну інтерпретацію отриманих змін.

У дослідженні використано чотири діагностичні інструменти, кожен із яких був пов'язаний із конкретним аспектом теми. Шкала CD-RISC-10 дала змогу визначити рівень психологічної стійкості; методика Н. Холла - особливості емоційної саморегуляції; опитувальник Р. Лазаруса і С. Фолкман - переважні способи подолання стресу; авторська анкета - практичні навички самодопомоги у повсякденних навчальних і соціальних ситуаціях.

Таблиця 2.3

Характеристика психодіагностичних методик та способу обробки результатів

Методика	Що вимірює у дослідженні	Кількість тверджень / шкал	Підрахунок балів	Межі рівнів
CD-RISC-10	Психологічну стійкість, здатність адаптуватися до труднощів і відновлюватися після стресу	10 тверджень, 1 інтегральна шкала	Кожне твердження оцінюється від 0 до 4 балів; сума 0-40	0-15 - низький; 16-30 - середній; 31-40 - високий
Методика Н. Холла	Емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію,	30 тверджень, 5 шкал	Підраховується сумарний показник та показники за шкалами	до 39 - низький; 40-60 - середній; 70 і більше - високий

	розпізнавання емоцій інших людей			
Опитувальник Лазаруса-Фолкман	Копінг-стратегії складних ситуаціях	8 шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки, відповідальність, уникнення, планування, позитивна переоцінка	Підрахунок балів за кожною шкалою; визначення провідних стратегій	Низька, помірна або висока вираженість стратегії за частотою вибору
Авторська анкета «Навички психологічної самодопомоги студентів»	Практичне використання самопідтримки, дихальних технік щоденника емоцій, звернення по допомогу, планування відновлення	12 запитань, 5-бальна шкала відповідей	Сума 12-60 балів	12-28 - низький; 29-45 - середній; 45-60 - високий

Авторська анкета подана у Додатку А. У тексті роботи використано лише узагальнений опис анкети, а в додатку наведено всі запитання, шкалу відповідей і спосіб обробки.

2.2. Діагностика, аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На констатувальному етапі дослідження було проведено первинну діагностику за всіма визначеними методиками. Обробка результатів здійснювалася за єдиним принципом: спочатку підраховувалися індивідуальні бали кожного респондента, після цього результати розподілялися за рівнями, а потім визначалася

кількість студентів і частка у відсотках від загальної вибірки. Усі відсотки розраховано від 30 учасників дослідження.

Першим показником була психологічна стійкість за шкалою CD-RISC-10. Якщо студент набрав 0-15 балів, результат відносився до низького рівня; 16-30 балів - до середнього; 31-40 балів - до високого. Саме за цими межами визначено, що 6 студентів мають високий рівень психологічної стійкості, 16 - середній, 8 - низький.

Таблиця 2.4

Рівень психологічної стійкості студентів за методикою CD-RISC-10

Рівень	Критерій у балах	Кількість студентів	Частка, %
Високий	31-40	6	20,0
Середній	16-30	16	53,3
Низький	0-15	8	26,7
Разом	-	30	100,0

Отримані дані свідчать, що більшість студентів має середній рівень психологічної стійкості. Це означає, що вони здатні справлятися з типовими навчальними труднощами, але за умов сильного емоційного навантаження можуть потребувати додаткової підтримки. Наявність 8 студентів із низьким рівнем вказує на потребу включити до тренінгу вправи на прийняття труднощів, відновлення після стресу, пошук підтримки та формування більш конструктивного ставлення до помилок.

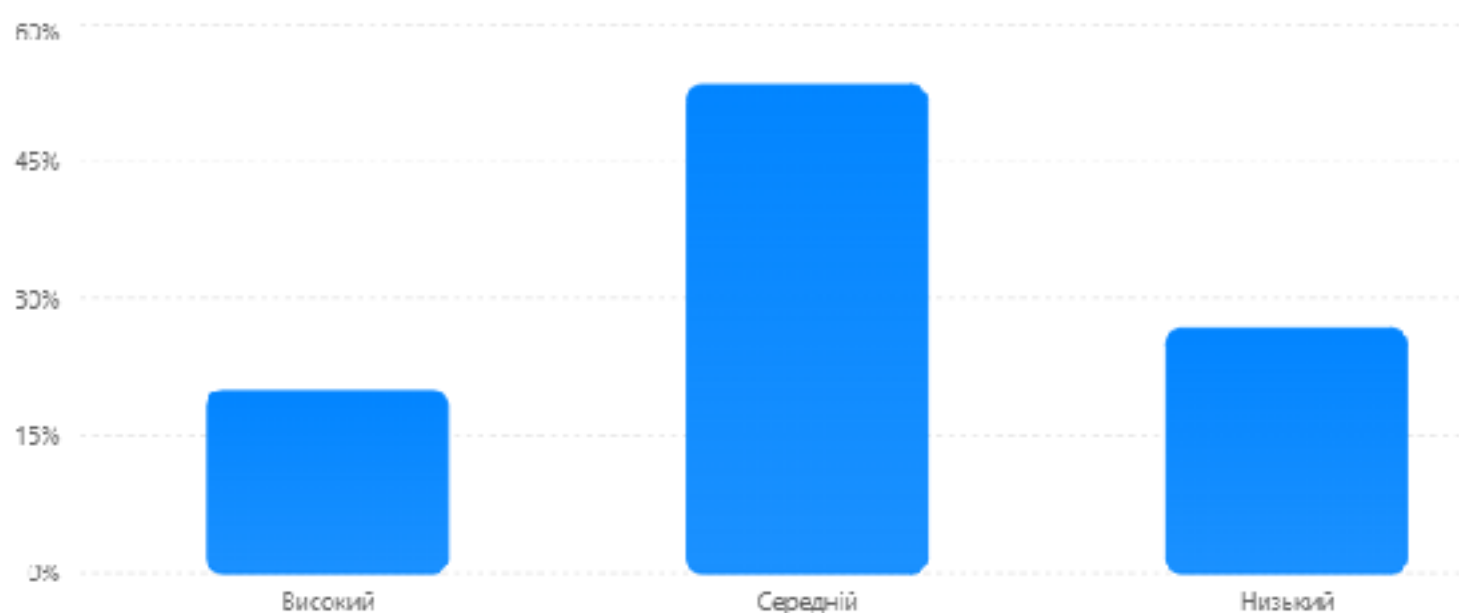


Рис. 2.1. Рівень психологічної стійкості студентів за методикою CD-RISC-10

Другим показником була емоційна саморегуляція за методикою Н. Холла. Аналіз проводився за п'ятьма шкалами, що дозволило побачити не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а й конкретні слабші компоненти. Особливу увагу було приділено шкалі управління власними емоціями, оскільки саме вона безпосередньо пов'язана з умінням знижувати напруження та не реагувати імпульсивно.

Таблиця 2.5

Показники емоційної саморегуляції студентів за методикою Н. Холла

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Емоційна обізнаність	23,3	56,7	20,0
Управління власними емоціями	16,7	50,0	33,3
Самомотивація	20,0	53,3	26,7
Емпатія	30,0	50,0	20,0
Розуміння емоцій інших людей	26,7	53,3	20,0

Результати показують, що найпроблемнішим компонентом є управління власними емоціями: низький рівень за цим показником мають 33,3 % студентів. Це означає, що третина вибірки може відчувати труднощі у ситуаціях критики, конфлікту, невдачі або перевантаження. Для теми самодопомоги цей результат є принциповим, адже студент може розуміти свій стан, але не мати достатньо практичних способів його регуляції. Тому тренінгова програма повинна містити вправи на емоційну паузу, дихальні техніки, вербалізацію емоцій і формування фраз самопідтримки.

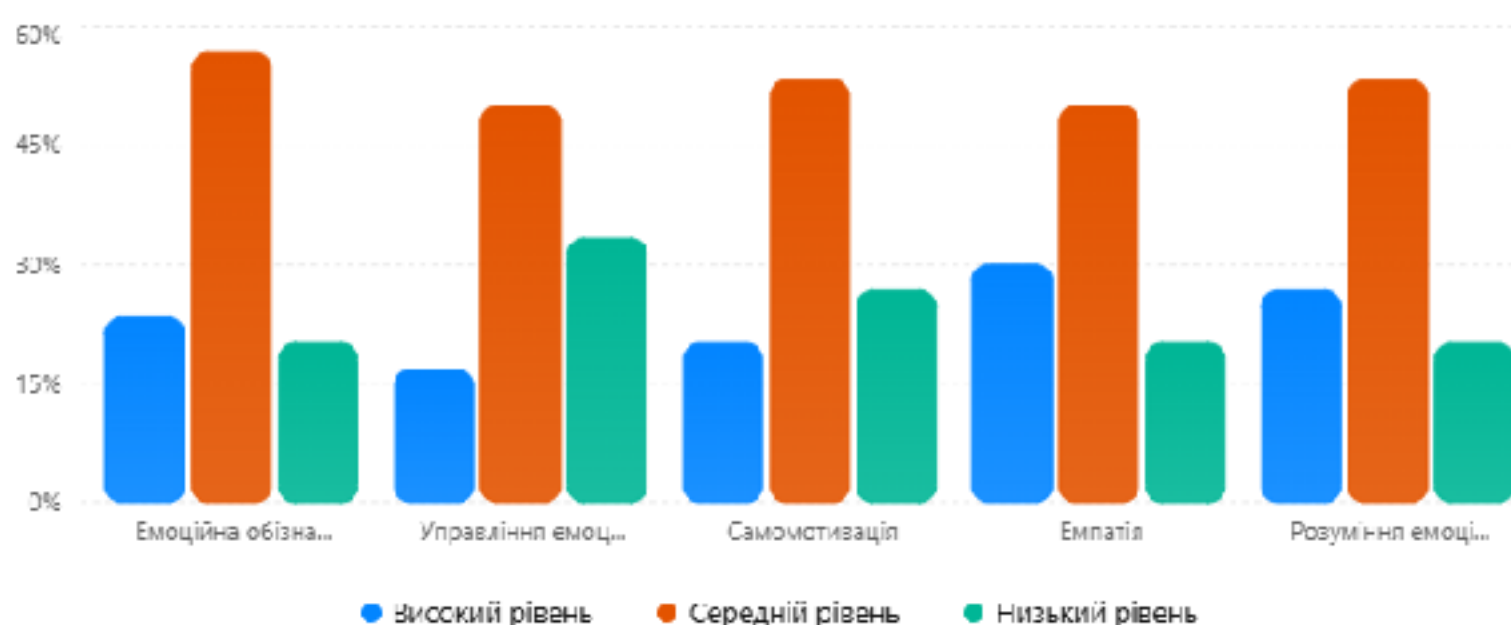


Рис. 2.2. Показники емоційної саморегуляції студентів за методикою Н. Холла

Третім напрямом було вивчення навичок психологічної самодопомоги за авторською анкетою. За кожним респондентом підраховувався сумарний бал від 12 до 60. Результати 12-28 балів віднесено до низького рівня, 29-44 бали - до середнього, 45-60 балів - до високого. Саме за цими межами було визначено рівень сформованості практичних навичок самодопомоги.

Таблиця 2.6

Рівень сформованості навичок самодопомоги студентів

Рівень	Критерій у балах	Кількість студентів	Частка, %
Високий	45-60	5	16,7

Середній	29-44	17	56,7
Низький	12-28	8	26,7
Разом	-	30	100,0

Дані таблиці показують, що лише 5 студентів систематично використовують навички самодопомоги. Найбільша група - 17 студентів - має середній рівень, тобто окремі способи самопідтримки застосовуються, але нерегулярно. Низький рівень у 8 студентів свідчить про недостатню звичку помічати власне виснаження, планувати відновлення, звертатися по підтримку та використовувати спеціальні техніки зниження напруження.



Рис. 2.3. Рівень сформованості навичок самодопомоги студентів

Окремо було проаналізовано, які саме способи самодопомоги студенти використовують найчастіше. Це важливо, оскільки загальний рівень самодопомоги не показує, які конкретні дії є сформованими, а які потребують розвитку.

Таблиця 2.7

Найпоширеніші способи самодопомоги серед студентів

Спосіб самодопомоги	Кількість студентів	Частота використання, %
---------------------	---------------------	-------------------------

Спілкування з друзями та близькими	13	43,3
Прослуховування музики	12	40,0
Перегляд фільмів або серіалів	11	36,7
Фізична активність	9	30,0
Усвідомлене переосмислення ситуації	8	26,7
Дихальні техніки	6	20,0
Ведення щоденника емоцій	4	13,3

Наведені результати свідчать, що студенти частіше обирають доступні побутові способи розвантаження, але значно рідше використовують усвідомлені техніки самодопомоги. Особливо низькими є показники застосування дихальних технік і ведення щоденника емоцій. З огляду на це, тренінг має бути спрямований не лише на загальне інформування про стрес, а на практичне відпрацювання конкретних дій: короткої паузи, дихання, фіксації емоцій, аналізу ситуації та звернення по підтримку.

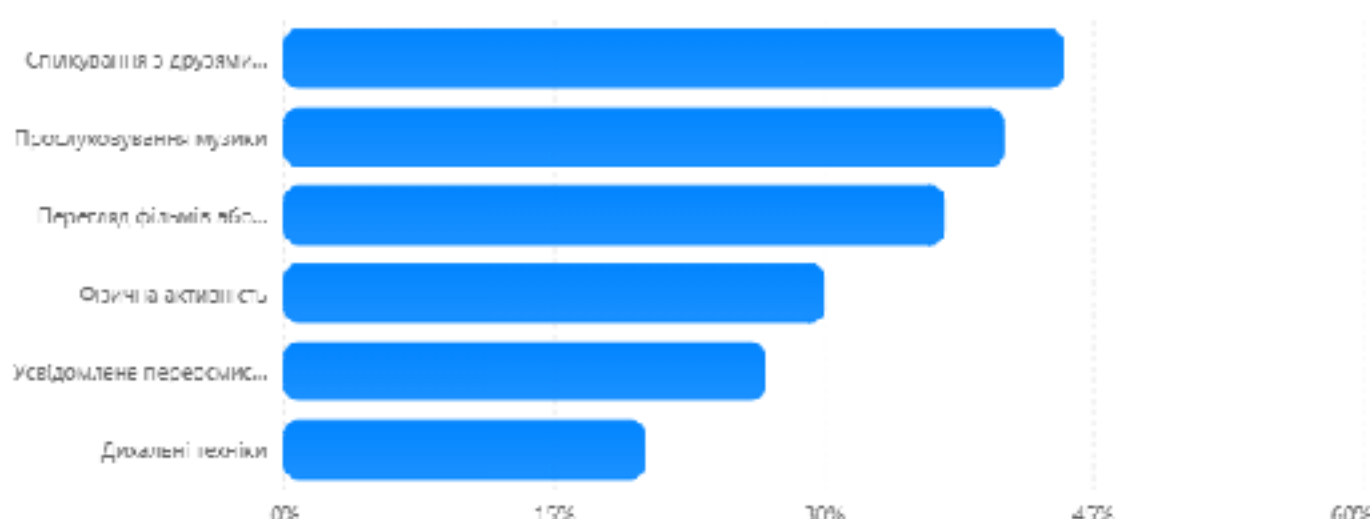


Рис. 2.4. Найпоширеніші способи самодопомоги серед студентів

Для комплексної інтерпретації результати було узагальнено за трьома основними показниками: психологічна стійкість, емоційна саморегуляція та навички самодопомоги.

Таблиця 2.8

Загальний розподіл студентів за рівнем сформованості досліджуваних показників

Показник	Високий рівень, ос	Високий рівень, %	Середній рівень, ос	Середній рівень, %	Низький рівень, ос	Низький рівень, %
Психологічна стійкість	6	20,0	16	53,3	8	26,7
Емоційна саморегуляція	6	20,0	15	50,0	9	30,0
Навички самодопомоги	5	16,7	17	56,7	8	26,7

Узагальнення результатів показує, що найчастіше студенти перебувають на середньому рівні сформованості досліджуваних показників. Це не означає відсутності ресурсів, але свідчить про їх нестійкість. Найбільш вираженими труднощами є недостатнє управління власними емоціями, несистемне використання технік самодопомоги та потреба у швидшому психологічному відновленні після стресу. Саме ці труднощі стали підставою для змістового наповнення тренінгової програми.

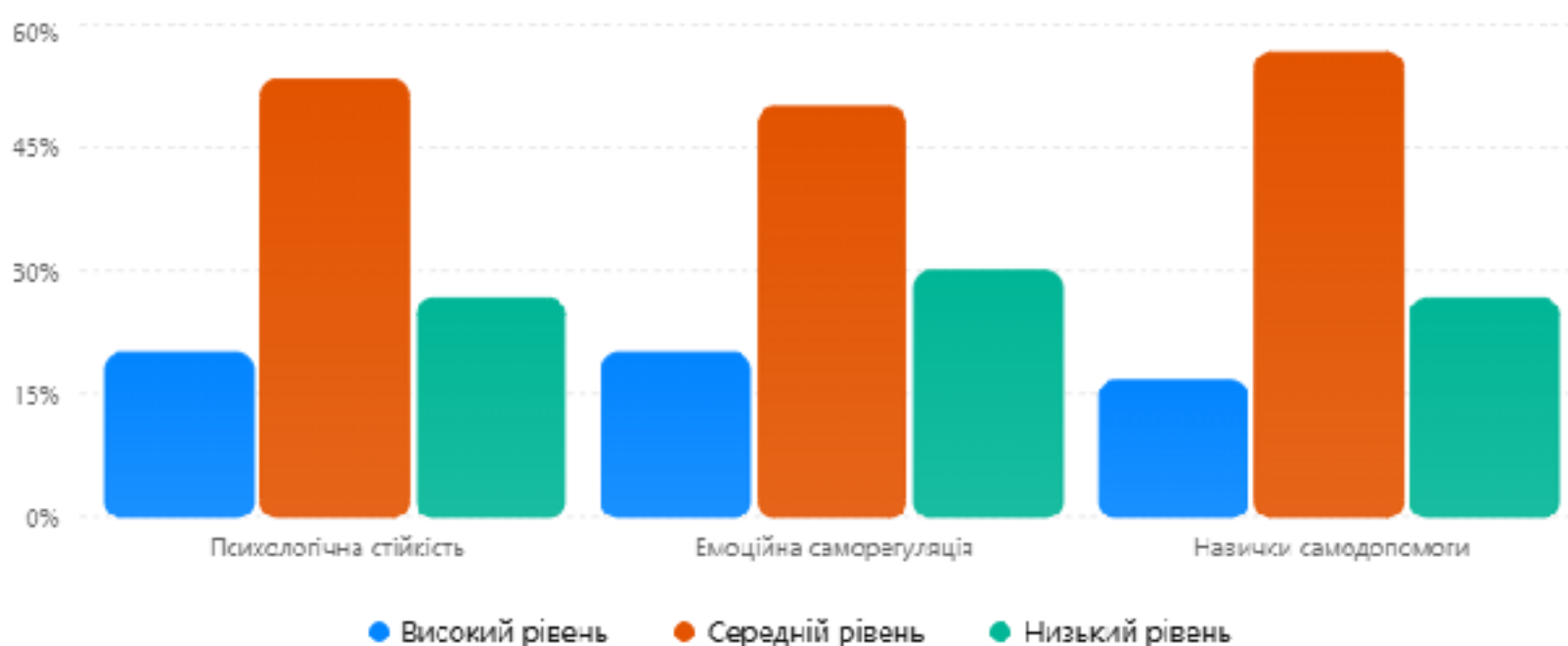


Рис. 2.5. Загальний розподіл студентів за рівнем сформованості досліджуваних показників

Таблиця 2.9

Виявлені труднощі та напрями тренінгової роботи

Виявлена проблема	Емпіричне підтвердження	Напрямок тренінгової роботи	Очікувана навичка
Недостатнє управління власними емоціями	33,3 % низького рівня за шкалою управління емоціями	Вправи на емоційну паузу, дихання, називання емоцій	Зниження імпульсивності та напруження
Несистемне використання технік самодопомоги	56,7 % мають лише середній рівень самодопомоги	Щоденник емоцій, план відновлення, карта ресурсів	Регулярне використання способів самопідтримки
Низька частота використання дихальних технік	20,0 % зазначили використання дихальних технік	Відпрацювання коротких дихальних вправ	Швидке зниження напруження
Недостатнє звернення до усвідомлених способів підтримки	Лише 13,3 % ведуть щоденник емоцій	Рефлексивні вправи та обговорення в групі	Краще усвідомлення стану й потреб

2.3. Програма тренінгу з розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості у студентській молоді

Результати констатувального експерименту дали підстави для розробки експериментальної тренінгової програми. Виходячи з того, що діагностичні данні виявили найбільш виражені труднощі студентів які проявлялися у недостатньому рівні управління власними емоціями, несистемному використанні технік самодопомоги, низькій частоті застосування дихальних вправ і щоденника емоцій, що є підставою для розвитку психологічної стійкості в ситуаціях навчального напруження.

Метою тренінгової програми був розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентів через формування емоційної обізнаності,

емоційної саморегуляції, самопідтримки, конструктивних копінг-стратегій і вміння користуватися соціальною підтримкою.

Основними завданнями програми визначено: розвиток уміння розпізнавати власний емоційний стан; формування навичок зниження емоційного напруження; опанування конструктивних способів подолання стресу; розвиток здатності до самопідтримки та звернення по допомогу; закріплення практичних дій, які студент може використовувати у повсякденному навчальному житті.

Програма ґрунтувалася на принципах добровільності участі, безпечної групової взаємодії, конфіденційності, практичної спрямованості, поступовості формування навичок і рефлексії отриманого досвіду. Тренінг було побудовано так, щоб кожне заняття відповідало конкретній проблемі, виявленій під час діагностики.

Структурно програма складалася з 6 занять тривалістю 60-75 хвилин кожне. Заняття об'єднано у п'ять блоків: діагностико-мотиваційний, блок емоційної обізнаності, блок емоційної саморегуляції, блок самодопомоги й соціальної підтримки, підсумково-рефлексивний блок.

Таблиця 2.10

Логіка побудови тренінгової програми відповідно до результатів діагностики

Виявлена проблема	Завдання програми	Вправи / методи	Яку навичку формують	Очікуваний результат
Труднощі з управлінням емоціями	Розвинути емоційну саморегуляцію	«Що я зараз відчуваю?», «Пауза перед реакцією», дихальна вправа	Називання емоцій, контроль реакції	Студент швидше помічає напруження та не реагує імпульсивно
Несистемне використання самодопомоги	Сформувати регулярні способи самопідтримки	«Мій план відновлення», щоденник емоцій	Планування відновлення, рефлексія	Студент має конкретний алгоритм дій у стресовій ситуації

Низьке використання дихальних технік	Навчити коротких технік зниження напруження	Дихання 4-4-6, техніка заземлення	Фізіологічне зниження напруження	Студент може швидко стабілізувати стан
Потреба у соціальній підтримці	Розвинути вміння звертатися по допомогу	«Коло підтримки», рольові ситуації	Просити про допомогу, підтримувати контакт	Студент не ізолюється в складній ситуації
Недостатня психологічна стійкість	Сформувати конструктивне ставлення до труднощів	«Ситуація - реакція - ресурс» позитивне переосмислення	Адаптивність, ресурсне мислення	Студент бачить труднощі як проблему, що має способи вирішення

Зміст занять подано у вигляді цілісної програми, а не простого переліку вправ. Кожне заняття має мету, практичні завдання, конкретні вправи та очікуваний результат.

Таблиця 2.11

Структура тренінгової програми

№ заняття	Тема	Мета заняття	Основні вправи	Очікуваний результат
1	Вступ до тренінгу та усвідомлення власного стану	Створити безпечну атмосферу, актуалізувати тему самодопомоги	Знайомство, правила групи, «Що я зараз відчуваю?»	Учасники розуміють мету тренінгу та починають помічати власний стан
2	Емоції та їх роль у самодопомозі	Розвинути емоційну обізнаність	«Шкала емоцій», «Назви емоцію», мініобговорення	Студенти точніше називають емоції та їх інтенсивність
3	Емоційна саморегуляція у ситуації напруження	Навчити способів зниження напруження	Дихання 4-4-6, «Пауза перед реакцією», заземлення	Учасники опановують короткі техніки стабілізації

4	Самопідтримка та внутрішній діалог	Сформулювати фрази самопідтримки і знизити самокритику	«Підтримувальна фраза», «Лист собі», робота в парах	Студенти вчаться підтримувати себе без знецінення власних переживань
5	Соціальна підтримка та ресурси відновлення	Розвинути вміння звертатися по допомогу й планувати відновлення	«Коло підтримки» «Мій план відновлення», рольові ситуації	Учасники визначають людей ресурси, до яких можуть звернутися
6	Підсумкова рефлексія та закріплення навичок	Узагальнити досвід і сформулювати індивідуальний алгоритм самодопомоги	«Моя інструкція самодопомоги», зворотний зв'язок	Студенти мають особистий набір практичних дій для складних ситуацій

Зміст тренінгової програми було побудовано не як загальний набір вправ, а як послідовну систему формування навичок самодопомоги. Логіка програми полягала в тому, що спочатку студенти вчилися помічати і називати власний стан, потім - знижувати інтенсивність напруження, після цього - підтримувати себе внутрішньо та звертатися по зовнішню підтримку. Така послідовність відповідала результатам констатувального етапу, де було встановлено, що частина студентів має труднощі саме з управлінням власними емоціями, регулярним використанням технік самодопомоги та зверненням до усвідомлених способів відновлення.

Перше заняття мало вступно-мотиваційний характер і було спрямоване на створення безпечної атмосфери в групі. На початку заняття учасники ознайомлювалися з правилами роботи: добровільність висловлювань, конфіденційність, повага до досвіду іншого, право не відповідати на запитання, якщо воно викликає дискомфорт, і недопущення оцінювання чужих переживань.

Такі правила були важливими, оскільки тема самодопомоги пов'язана з особистими емоційними реакціями, а отже, потребує довіри та психологічної безпеки. Після цього проводилася вправа «Що я зараз відчуваю?». Її призначення полягало в розвитку первинної навички самоспостереження.

Студентам пропонувалося на кілька секунд зосередитися на власному стані та визначити одну або дві емоції, які вони переживають у цей момент. Вправа не вимагала детального пояснення особистих причин, тому була безпечною для початку роботи. Вона формувала вміння зупинятися, помічати власні відчуття, називати емоцію і не ігнорувати внутрішній стан.

Після виконання вправи «Що я зараз відчуваю?» проводилося коротке групове обговорення. Тренер звертав увагу не на правильність відповідей, а на сам факт усвідомлення стану.

Учасникам пропонувалися запитання:

«Чи легко було назвати емоцію?», «Що заважало визначити свій стан?», «Чи відрізняється емоція від фізичного відчуття?».

Завдяки цьому студенти поступово усвідомлювали, що самодопомога починається не з поради або готової техніки, а з уміння помітити сигнал власного організму. Для студентів, які схильні накопичувати втому або ігнорувати напруження, ця вправа мала профілактичне значення, оскільки вчила вчасно розпізнавати початок емоційного перевантаження.

Друге заняття було присвячене розвитку емоційної обізнаності. Його необхідність пояснювалася тим, що за результатами діагностики частина студентів мала недостатньо сформовані навички усвідомлення та регуляції емоцій.

Центральною вправою була «Шкала емоцій». Студентам пропонувалося обрати певну емоцію, наприклад тривогу, втому, роздратування або невпевненість, і визначити її інтенсивність за шкалою від 1 до 10.

Після цього вони мали описати, за якими ознаками зрозуміли саме таку силу переживання: напруження в тілі, швидкість думок, бажання уникнути ситуації, зміни дихання, зниження концентрації уваги. Вправа допомагала студентам не лише називати емоцію, а й розуміти її силу та вплив на поведінку.

У межах другого заняття також використовувалася вправа «Назви емоцію точніше». Її мета полягала в розширенні емоційного словника студентів. Часто людина називає свій стан загальними словами: «погано», «нервую», «втомився», хоча за цими словами можуть стояти різні переживання - тривога, образа, розчарування, сором, перевантаження або страх помилки.

Учасникам пропонувалося перетворити загальну фразу на точніший опис: замість «мені погано» - «я відчуваю напруження і невпевненість перед оцінюванням»; замість «я злюся» - «я роздратований, бо не встигаю виконати завдання». Така робота формувала емоційну грамотність, яка є основою саморегуляції: чим точніше студент розуміє свій стан, тим легше йому обрати відповідний спосіб самодопомоги.

Третє заняття було спрямоване на формування навичок емоційної саморегуляції в ситуації напруження. Саме цей блок був одним із ключових, оскільки діагностика за методикою Н. Холла показала, що управління власними емоціями є проблемним показником для значної частини студентів. Першою використовувалася вправа «Пауза перед реакцією». Її зміст полягав у тому, що учасники аналізували типові навчальні або міжособистісні ситуації: критичне зауваження викладача, конфлікт у групі, невдала відповідь на занятті, велика кількість завдань.

Студенти мали визначити свою звичну реакцію, а потім спробувати побудувати більш конструктивний алгоритм: зупинитися, зробити вдих, назвати емоцію, оцінити ситуацію і лише після цього обрати дію. Вправа формувала здатність не діяти імпульсивно в момент емоційного збудження.

На цьому ж занятті відпрацьовувалася дихальна техніка 4-4-6. Студентам пояснювалося, що дихання є одним із найшвидших способів фізіологічного зниження напруження, тому його можна використовувати перед відповіддю на занятті, під час конфлікту, перед важливою розмовою або після стресової події. Техніка виконувалася за таким алгоритмом: вдих на 4 рахунки, коротка пауза на 4 рахунки, повільний видих на 6 рахунків. Основний акцент робився не на «правильності» дихання, а на здатності студента створити коротку паузу між емоцією та поведінковою реакцією. Ця вправа була безпосередньо пов'язана з результатами анкетування, де дихальні техніки використовували лише 20,0 % студентів. Відповідно, її включення до програми мало практичне обґрунтування.

Додатково застосовувалася техніка заземлення «5-4-3-2-1». Її метою було навчити студентів повертати увагу до теперішнього моменту в ситуаціях тривоги або надмірного хвилювання. Учасникам пропонувалося назвати 5 предметів, які вони бачать, 4 звуки або відчуття, які помічають, 3 тілесні відчуття, 2 запахи або асоціації та 1 дію, яку вони можуть зробити для себе зараз.

Така вправа знижувала інтенсивність внутрішнього напруження, допомагала переключити увагу з тривожних думок на реальну ситуацію та формувала навичку швидкої стабілізації.

Четверте заняття було присвячене самопідтримці та внутрішньому діалогу. Його зміст визначався тим, що в студентському середовищі труднощі часто супроводжуються самокритикою, знеціненням власних зусиль і страхом помилки.

Центральною була вправа «Підтримувальна фраза». Студентам пропонувалося пригадати типову складну ситуацію, наприклад невдалу відповідь, конфлікт або перевтому, і записати фразу, яку вони зазвичай говорять собі в такій ситуації.

Після цього учасники мали змінити її на більш підтримувальну, але реалістичну. Наприклад, фразу «я нічого не вмію» можна було замінити на «мені

зараз складно, але я можу зробити один наступний крок»; фразу «я все зіпсував» - на «ця ситуація неприємна, але я можу проаналізувати помилку і виправити її». Вправа формувала навичку конструктивного внутрішнього діалогу.

Важливо, що під час вправи «Підтримувальна фраза» не використовувалися штучно позитивні твердження, які можуть викликати недовіру. Студентам пояснювалося, що самопідтримка не означає заперечення проблеми або переконування себе, що «все добре».

Навпаки, вона передбачає визнання складності ситуації та пошук дії, яка допоможе не залишатися в стані безпорадності. З огляду на це підтримувальна фраза мала містити три елементи: визнання стану, зниження самокритики та орієнтацію на конкретний крок. Такий підхід сприяв розвитку психологічної стійкості, оскільки студент вчився не руйнувати власну мотивацію у ситуації невдачі.

На четвертому занятті також використовувалася вправа «Лист собі». Учасникам пропонувалося написати коротке звернення до себе в ситуації перевтоми або емоційного напруження. У листі потрібно було зазначити, що саме зараз відбувається, які почуття виникають, чого людина потребує і яку одну дію вона може зробити для відновлення.

Вправа розвивала рефлексію, здатність помічати власні потреби та формулювати підтримку у письмовій формі. Вона також готувала студентів до ведення щоденника емоцій, оскільки показувала, що письмова фіксація стану допомагає структурувати переживання та зменшити їх хаотичність.

П'яте заняття було спрямоване на розвиток навичок соціальної підтримки та планування відновлення. Це було важливо, оскільки самодопомога в межах дослідження розглядається не лише як внутрішня психологічна дія, а і як здатність людини користуватися соціальними ресурсами.

Першою використовувалася вправа «Коло підтримки». Студенти малювали кілька кіл, у центрі яких розміщували себе, а в наступних колах - людей, установи або ресурси, до яких можуть звернутися в разі навчального, емоційного чи побутового напруження.

До таких ресурсів могли належати друзі, батьки, одногрупники, куратор, викладач, психологічна служба, студентські спільноти або інші доступні форми підтримки. Мета вправи полягала в тому, щоб студент побачив, що він не повинен залишатися наодинці з проблемою.

Після вправи «Коло підтримки» проводилися рольові ситуації, спрямовані на розвиток уміння просити про допомогу. Учасникам пропонувалися короткі сценарії: «студент не встигає підготуватися до заняття і соромиться попросити пояснення», «студент відчуває сильне напруження перед виступом», «студент переживає конфлікт у групі».

Завданням було сформулювати коректне прохання про підтримку без звинувачень і самознецінення. Наприклад: «Мені зараз складно зорієнтуватися в завданні, чи можеш пояснити, з чого почати?» або «Я хвилююся перед виступом, мені допоможе, якщо ти послухаєш мій план». Такі рольові вправи формували комунікативну складову самодопомоги та зменшували ризик соціальної ізоляції.

Окремим елементом п'ятого заняття була вправа «Мій план відновлення». Студенти складали індивідуальний короткий план дій після інтенсивного навчального навантаження або емоційно складного дня.

План мав містити три рівні: швидку дію на 5 хвилин, дію на 20-30 хвилин і довший спосіб відновлення протягом дня. Наприклад, швидкою дією могла бути дихальна вправа або коротка прогулянка; середньою - відпочинок без телефону, розмова з близькою людиною або фізична активність; довшою - планування сну, відновлення режиму, виконання завдань частинами. Ця вправа була спрямована на

перехід від загального розуміння самодопомоги до конкретного алгоритму поведінки.

Шосте заняття мало підсумково-рефлексивний характер. Його завданням було узагальнити отриманий досвід і допомогти студентам сформувати власний набір технік самодопомоги. Центральною була вправа «Моя інструкція самодопомоги». Кожен учасник складав короткий особистий алгоритм дій для ситуації стресу.

Інструкція містила відповіді на запитання: «Як я розумію, що напруження зростає?», «Яку техніку можу використати одразу?», «Яка фраза самопідтримки мені допомагає?», «До кого я можу звернутися?», «Що допомагає мені відновитися після складного дня?». Вправа давала змогу інтегрувати всі попередні навички в один практичний інструмент.

Під час підсумкової рефлексії учасники обговорювали, які вправи були для них найбільш корисними і в яких ситуаціях вони можуть застосувати ці навички. Такий етап був необхідним, оскільки тренінгова робота не завершується самим виконанням вправи. Важливо, щоб студент усвідомив, де саме в повсякденному житті він може використати отриманий досвід: перед іспитом, під час конфлікту, після невдалої відповіді, у стані перевтоми, у ситуації невизначеності або коли потрібно звернутися по допомогу. Таким чином, рефлексія забезпечувала перенесення тренінгових навичок у реальні навчальні та соціальні ситуації.

Кожна вправа у програмі мала не лише психологічну, а й практичну функцію. Вправи на розпізнавання емоцій допомагали студентам краще розуміти свій стан; дихальні техніки та заземлення давали швидкий спосіб знизити напруження; вправи на самопідтримку зменшували самокритику; робота з колом підтримки формувала готовність звертатися по допомогу; план відновлення сприяв регулярному використанню ресурсів; підсумкова інструкція об'єднувала отримані навички в зрозумілий алгоритм. Саме така структура забезпечувала відповідність

програми результатам діагностики і робила її цілеспрямованою, а не випадковою сукупністю вправ.

Отже, розширений зміст тренінгової програми свідчить, що кожне заняття було спрямоване на подолання конкретних труднощів, виявлених під час констатувального етапу. Якщо діагностика показала проблеми з управлінням емоціями, у програму було включено вправи на паузу, дихання і заземлення.

Якщо студенти рідко використовували щоденник емоцій і усвідомлене переосмислення ситуації, у програмі були передбачені письмові рефлексивні вправи. Якщо спостерігалася потреба в розвитку психологічної стійкості, використовувалися завдання на позитивне переосмислення, самопідтримку і формування особистого алгоритму дій. Це підтверджує логічний зв'язок між результатами діагностики, змістом тренінгової програми та подальшим контрольним оцінюванням її ефективності.

2.4. Оцінювання ефективності тренінгової програми за результатами контрольного етапу

Прикінцевий етап експериментального дослідження був спрямований на визначення, чи відбулися позитивні зміни у рівні психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та навичок самодопомоги студентів після участі у тренінгу. Повторна діагностика проводилася за тими самими методиками, що й на констатувальному етапі, що забезпечило можливість коректного порівняння результатів.

Контрольний діагностичний зріз проводився після завершення всіх шести тренінгових занять. До неї були залучені ті самі 30 студентів, які брали участь у констатувальному етапі. Це дозволило порівнювати результати в межах однієї і тієї самої вибірки, без зміни кількості респондентів і без змішування результатів різних

груп. Повторне опитування також здійснювалося в онлайн-форматі, що забезпечило однакові організаційні умови з первинним етапом дослідження.

Для порівняння використовувалися ті самі рівні інтерпретації, що й на початку дослідження. За шкалою CD-RISC-10 аналізувалися зміни у психологічній стійкості; за методикою Н. Холла — зміни в емоційній саморегуляції; за авторською анкетой — динаміка сформованості практичних навичок самодопомоги. Такий підхід забезпечив послідовність дослідження: спочатку було визначено вихідний рівень показників, потім проведено тренінг, після чого повторно виміряно ті самі показники.

Під час інтерпретації результатів увага зверталася не лише на зростання високого рівня, а й на зменшення частки студентів із низьким рівнем. Для цієї теми це особливо важливо, оскільки метою тренінгу було не тільки підвищення загальних показників, а й зменшення кількості студентів, які відчують труднощі у саморегуляції, психологічному відновленні та використанні способів самодопомоги.

Першим напрямом контрольного етапу стало повторне визначення рівня психологічної стійкості. Цей показник був обраний для порівняння тому, що він відображає здатність студентів витримувати навчальне й емоційне навантаження, не втрачати активність у складних ситуаціях і швидше відновлювати внутрішню рівновагу після стресу.

Таблиця 2.12

Динаміка рівня психологічної стійкості студентів до і після тренінгу

Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу осіб	Після тренінгу %
Високий	6	20,0	10	33,3
Середній	16	53,3	17	56,7
Низький	8	26,7	3	10,0

Разом	30	100,0	30	100,0
-------	----	-------	----	-------

Після тренінгу частка студентів із високим рівнем психологічної стійкості зросла з 20,0 % до 33,3 %, а частка студентів із низьким рівнем зменшилася з 26,7 % до 10,0 %. Це свідчить про позитивну динаміку здатності студентів адаптуватися до труднощів, зберігати самоконтроль і швидше відновлюватися після емоційного навантаження.

Зміни за цим показником можна пояснити змістом занять, у яких студенти працювали з власними реакціями на труднощі, аналізували ситуації напруження та вчилися знаходити ресурсні способи реагування. Особливе значення мали вправи «Ситуація - реакція - ресурс» і «Мій план відновлення», оскільки вони допомагали студентам бачити не лише проблему, а й конкретний спосіб дії. У результаті частина студентів, які раніше демонстрували низький рівень психологічної стійкості, перейшла до середнього рівня, що свідчить про зниження вразливості до стресових ситуацій.

Важливо підкреслити, що зростання високого рівня з 20,0 % до 33,3 % не означає повного усунення всіх труднощів, проте воно демонструє позитивну тенденцію. Студенти почали краще усвідомлювати, що психологічна стійкість формується не через уникнення проблем, а через здатність зберігати самоконтроль, звертатися по підтримку, планувати відновлення та поступово долати складну ситуацію.

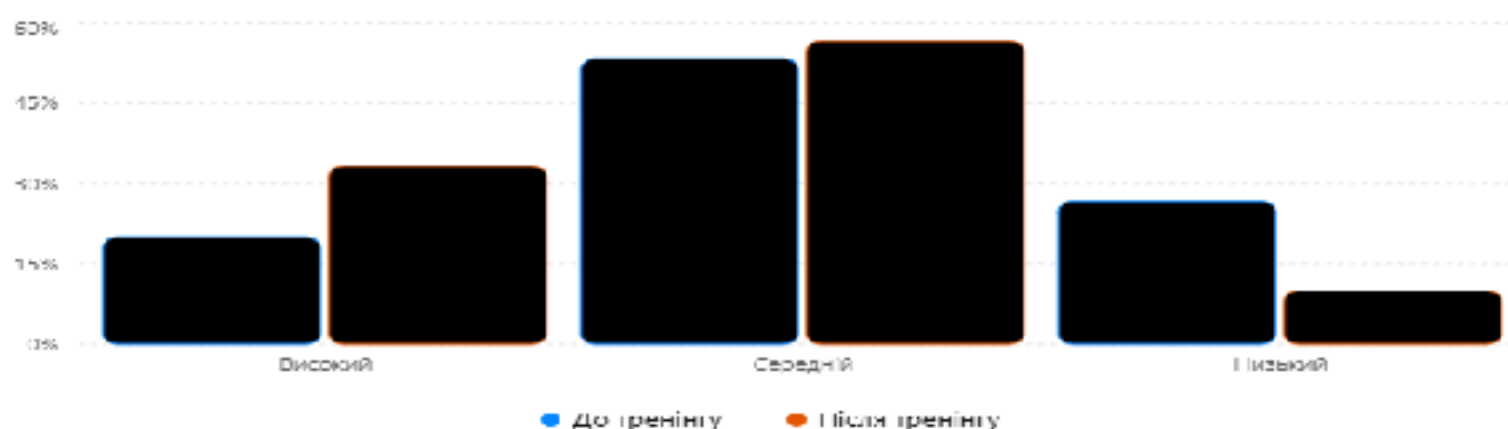


Рис. 2.6. Динаміка рівня психологічної стійкості студентів до і після тренінгу

Другим напрямом контрольного етапу стало порівняння рівня емоційної саморегуляції. Саме цей показник був одним із найбільш проблемних на констатувальному етапі, оскільки частина студентів мала труднощі з управлінням власними емоціями. Тому після тренінгу важливо було з'ясувати, чи допомогли вправи на усвідомлення емоцій, дихання, паузу перед реакцією та підтримувальний внутрішній діалог зменшити кількість студентів із низьким рівнем саморегуляції.

Таблиця 2.13

Динаміка емоційної саморегуляції студентів до і після тренінгу

Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу осіб	Після тренінгу %
Високий	6	20,0	11	36,7
Середній	15	50,0	16	53,3
Низький	9	30,0	3	10,0

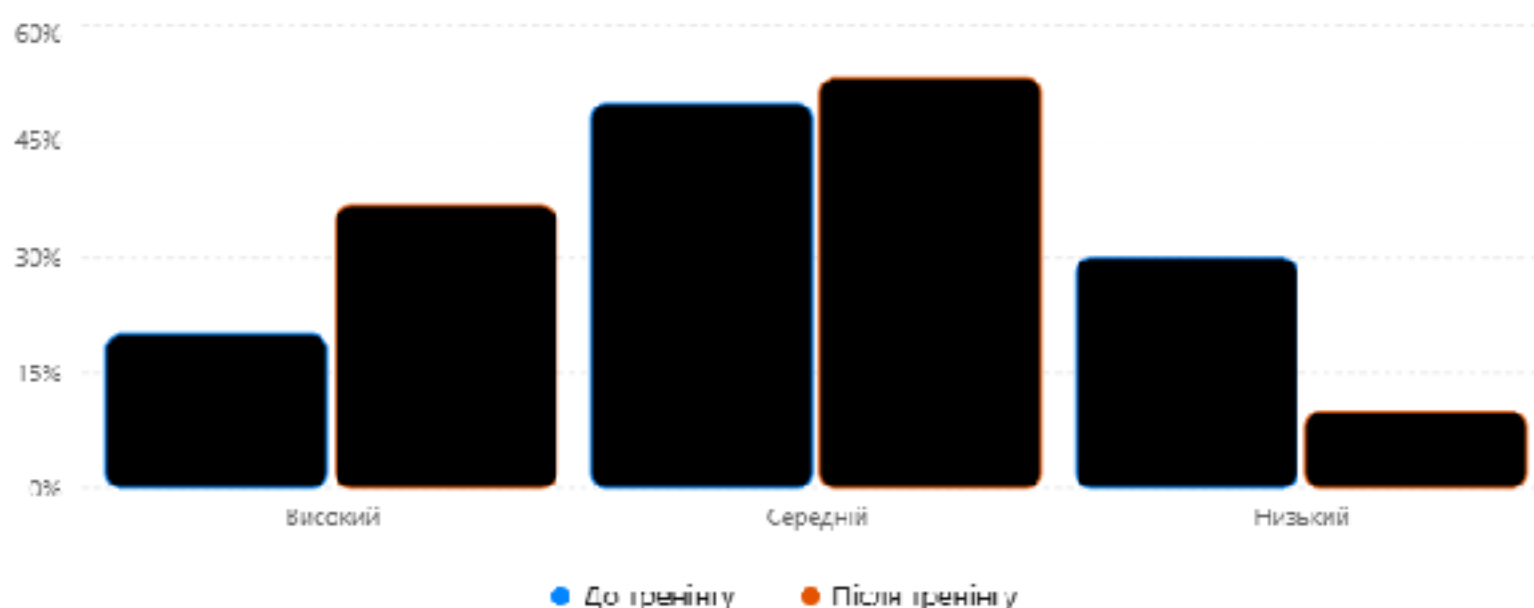


Рис. 2.7. Динаміка емоційної саморегуляції студентів до і після тренінгу

Порівняння результатів до і після тренінгу показало, що кількість студентів із високим рівнем емоційної саморегуляції зросла з 6 до 11 осіб, тобто з 20,0 % до 36,7 %. Одночасно кількість студентів із низьким рівнем зменшилася з 9 до 3 осіб. Це є важливим результатом, оскільки саме труднощі з емоційною саморегуляцією

на початку дослідження були одним із провідних аргументів для включення до програми вправ на емоційну паузу, дихання та точне називання емоцій.

Позитивна динаміка свідчить, що студенти не просто отримали інформацію про емоції, а почали краще розуміти механізм власних реакцій. Після тренінгу вони мали змогу застосовувати прості алгоритми: спочатку помітити емоцію, потім визначити її інтенсивність, зробити коротку паузу, використати дихальну техніку і лише після цього обирати спосіб відповіді або дії. Саме така послідовність є практичним показником сформованості навички саморегуляції.

Найбільш помітні зміни зафіксовано у сфері емоційної саморегуляції: кількість студентів із низьким рівнем зменшилася з 9 до 3 осіб. Така динаміка узгоджується зі змістом тренінгу, де значну увагу було приділено вправам на усвідомлення емоцій, дихальним технікам і паузі перед реакцією.

Третім напрямом оцінювання стала динаміка навичок самодопомоги. Цей показник є центральним для теми роботи, оскільки відображає не лише внутрішній психологічний стан студента, а й готовність виконувати конкретні дії для підтримки себе: вести спостереження за емоціями, застосовувати техніки зниження напруження, планувати відновлення, звертатися по підтримку та не залишатися наодинці з проблемою.

Таблиця 2.14

Динаміка сформованості навичок самодопомоги до і після тренінгу

Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу, осіб	Після тренінгу %
Високий	5	16,7	11	36,7
Середній	17	56,7	16	53,3
Низький	8	26,7	3	10,0

Разом	30	100,0	30	100,0
-------	----	-------	----	-------

Після тренінгу кількість студентів із високим рівнем навичок самодопомоги зросла з 5 до 11 осіб. Це означає, що більша частина учасників почала краще усвідомлювати власний стан, використовувати конкретні техніки зниження напруження та планувати відновлення після навчального навантаження.

Найбільш показовим є зменшення низького рівня з 26,7 % до 10,0 %. Це означає, що після участі у тренінгу менше студентів залишилися в групі ризику щодо ігнорування власного емоційного стану, несвоєчасного відновлення та відсутності чіткого способу дії в ситуації напруження. Така зміна є логічною, оскільки протягом занять студенти багаторазово відпрацьовували практичні дії: фіксували емоції, складали власний план відновлення, визначали коло підтримки та формулювали індивідуальну інструкцію самодопомоги.

Результати свідчать, що тренінгова програма мала не лише інформаційний, а й поведінковий ефект. Студенти отримали конкретні інструменти, які можуть бути використані в реальних навчальних ситуаціях: перед контрольним оцінюванням, під час конфлікту, після перевтоми, у стані невпевненості або в період високого навчального навантаження. Саме це дозволяє говорити про практичну значущість програми.

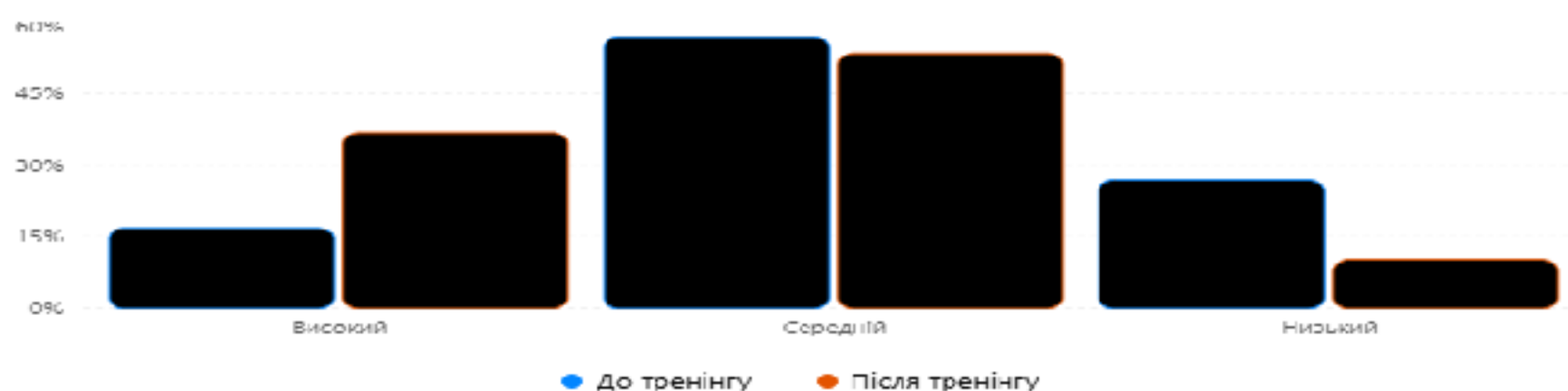


Рис. 2.8. Динаміка сформованості навичок самодопомоги до і після тренінгу

Для узагальнення результатів контрольного етапу було складено порівняльну таблицю основних змін. Вона дозволяє показати не окремі ізольовані результати, а загальну логіку впливу тренінгу: зменшення низьких показників, збільшення частки студентів із високим рівнем і перехід частини учасників до більш адаптивного рівня функціонування.

Таблиця 2.15

Порівняльна динаміка основних показників після тренінгової програми

Показник	Позитивна зміна	Найважливіший результат	Практичне значення
Психологічна стійкість	Зменшення низького рівня з 26,7 % до 10,0 %	Менше студентів демонструють труднощі адаптації	Підвищення здатності витримувати навчальне навантаження
Емоційна саморегуляція	Зменшення низького рівня з 30,0 % до 10,0 %	Зросла здатність керувати емоційною реакцією	Студенти краще використовують паузу та техніки стабілізації
Навички самодопомоги	Зростання високого рівня з 16,7 % до 36,7 %	Більше учасників мають конкретні способи самопідтримки	Формується практичний алгоритм дій у стресових ситуаціях

Отже, контрольний етап експериментальної роботи підтвердив ефективність тренінгової програми. Позитивна динаміка не означає повного розв'язання всіх труднощів, однак свідчить про те, що практичне відпрацювання технік самодопомоги сприяло підвищенню психологічної стійкості, розвитку емоційної саморегуляції та більш усвідомленому використанню способів самопідтримки.

Узагальнення динаміки показує, що найбільш суттєві позитивні зміни відбулися саме за тими напрямками, на які була спрямована тренінгова програма.

Зменшення частки низького рівня психологічної стійкості свідчить про підвищення адаптаційних можливостей студентів. Зменшення низького рівня емоційної саморегуляції показує, що учасники краще опанували способи зниження напруження. Зростання високого рівня навичок самодопомоги підтверджує, що студенти почали частіше використовувати конкретні дії самопідтримки.

Контрольний етап також показав, що ефективність тренінгу проявилася не в одному окремому показнику, а в комплексній зміні досліджуваних характеристик. Це важливо, тому що самодопомога й психологічна стійкість мають взаємопов'язаний характер: студент, який краще розпізнає власний стан, легше обирає спосіб саморегуляції; студент, який має план відновлення, швидше повертається до навчальної активності; студент, який може звернутися по підтримку, менше схильний до ізоляції у складній ситуації.

Отже, результати контрольного етапу логічно пов'язані зі змістом формувального етапу. Ті вправи, які були спрямовані на емоційну обізнаність, відобразилися у покращенні емоційної саморегуляції; вправи на дихання, паузу й заземлення сприяли зменшенню напруження; вправи на план відновлення, коло підтримки та інструкцію самодопомоги вплинули на більш усвідомлене використання способів самопідтримки. Саме тому отримані зміни можна розглядати як результат цілеспрямованої тренінгової роботи, а не випадкове коливання показників.

Разом із тим результати дослідження не слід трактувати як остаточне й повне формування всіх навичок самодопомоги. У частини студентів після тренінгу все ще зберігається середній рівень показників, що свідчить про потребу в подальшому закріпленні навичок у повсякденному навчальному житті. Тому ефективність програми доцільно розглядати як позитивну динаміку, яка створює основу для подальшої психологічної підтримки студентської молоді.

За результатами контрольного етапу практичні рекомендації сформульовано не як загальні поради, а як конкретні дії, які студенти можуть застосовувати у повсякденному житті: вести щоденник емоцій 5 хвилин на день; у ситуації напруження використовувати дихальну вправу 4-4-6; перед відповіддю в конфлікті робити коротку паузу; після інтенсивного навчального дня планувати відновлення; звертатися до людини, якій довіряєш, якщо самотійно впоратися складно; фіксувати не лише проблему, а й один реальний крок для її вирішення.

Практична цінність цих рекомендацій полягає в їх конкретності. Студенту пропонується не абстрактна порада «бути стійким» або «підтримувати себе», а короткі дії, які можна виконати одразу: записати емоцію, зробити 3-5 циклів дихання 4-4-6, визначити одну людину для звернення по підтримку, скласти список відновлювальних дій після складного навчального дня, сформулювати одну підтримувальну фразу замість самокритики. Такий формат рекомендацій відповідає самій логіці тренінгової програми, оскільки переводить знання про самодопомогу у практичну поведінку.

Висновок до другого розділу:

У другому розділі було організовано й описано емпіричне дослідження розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді. Вибірку становили 30 студентів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського віком 17-19 років. Дослідження проводилося у березні-квітні 2025 року в онлайн-форматі; усі результати опрацьовувалися в узагальненому вигляді.

У підрозділі 2.1 обрано методики дослідження та спосіб обробки результатів. Застосовано CD-RISC-10 для визначення психологічної стійкості, методику Н. Холла для вивчення емоційної саморегуляції, опитувальник Р. Лазаруса і С. Фолкман для аналізу копінг-стратегій та авторську анкету для оцінювання

практичних навичок самодопомоги. Для кожної методики наведено, що саме вона вимірює, як підраховуються бали та за якими межами визначаються рівні.

Результати констатувального етапу показали, що у більшості студентів досліджувані показники сформовані переважно на середньому рівні. Найбільш проблемними виявилися управління власними емоціями, нерегулярне використання технік психологічної самодопомоги, низька частота застосування дихальних вправ і щоденника емоцій. Саме ці результати стали підставою для розроблення тренінгової програми.

Тренінгова програма була побудована як відповідь на конкретні труднощі, виявлені під час діагностики. Вона включала 6 занять, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, самопідтримки, конструктивних копінг-стратегій і вміння користуватися соціальною підтримкою. Контрольний етап засвідчив позитивну динаміку: зменшилася частка студентів із низьким рівнем психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та навичок самодопомоги, а кількість студентів із високими показниками зросла.

ВИСНОВКИ

Узагальнення наукових джерел дослідження проблеми розвитку навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді дало змогу встановити, що самодопомога є не ситуативним використанням окремих психологічних технік, а розглядається як система усвідомлених дій особистості, спрямованих на розпізнавання власного емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, підтримання внутрішньої рівноваги, звернення по підтримку та відновлення ресурсів після стресових ситуацій.

Теоретичний аналіз показав проблеми дослідження, що навички самодопомоги мають багатокomпонентний характер. До них належать уміння помічати зміни власного стану, називати емоції, аналізувати причини переживань, робити паузу перед реакцією, використовувати дихальні й рефлексивні техніки, планувати відпочинок, підтримувати соціальні контакти, просити про допомогу та не залишатися наодинці з проблемою. Тому самодопомога у студентському віці має не лише психологічне, а й соціальне значення, адже вона допомагає молодій людині зберігати активність у навчальному середовищі, підтримувати комунікацію з групою та користуватися доступними ресурсами підтримки.

Психологічна стійкість у роботі розкрита як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність адаптуватися до змін, витримувати емоційне й навчальне навантаження, відновлюватися після складних ситуацій та не втрачати здатності до конструктивної поведінки. Встановлено, що психологічна стійкість не означає відсутності тривоги, втоми або невпевненості. Її сутність полягає в тому, що студент навіть за наявності напруження здатний зберігати самоконтроль, звертатися по підтримку, аналізувати ситуацію та поступово відновлювати власний ресурс.

Особливе значення для теми дослідження має студентський вік, оскільки він пов'язаний із переходом до більшої самостійності, новими вимогами навчання, необхідністю організовувати власний час, вибудовувати соціальні контакти та відповідати за результати діяльності. За таких умов недостатньо сформовані навички саморегуляції можуть посилювати тривожність, страх помилки, емоційне виснаження й уникнення проблемних ситуацій. Тому розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості є важливим напрямом психологічного супроводу студентської молоді.

У межах теоретичного блоку також обґрунтовано доцільність використання тренінгових методів. Їх перевага полягає в тому, що студент не лише отримує інформацію про стрес, емоції або самопідтримку, а й практично відпрацьовує конкретні дії: називає емоцію, визначає її інтенсивність, виконує дихальну вправу, аналізує ситуацію, формулює підтримувальну фразу, визначає коло підтримки та створює індивідуальний план відновлення. Саме практичний характер тренінгу дозволяє переводити знання у навички, які можуть бути використані у повсякденному навчальному житті.

В процесі емпіричного дослідження був виявлений рівень сформованості навичок самодопомоги, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та копінг-стратегій студентів. Для діагностики використовувався комплекс методик, кожна з яких відповідала окремому аспекту теми. Шкала CD-RISC-10 застосовувалася для визначення психологічної стійкості та резильєнтності; методика Н. Холла - для вивчення емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розуміння емоцій інших людей; опитувальник Р. Лазаруса і С. Фолкман - для аналізу копінг-стратегій у складних ситуаціях; авторська анкета «Навички психологічної самодопомоги студентів» - для виявлення практичного використання способів самопідтримки, дихальних технік, звернення по допомогу, планування відновлення та ведення щоденника емоцій.

Узагальнення результатів діагностики дало змогу визначити основні труднощі студентів: недостатнє управління власними емоціями, несистемне використання технік самодопомоги, низьку частоту застосування дихальних вправ і щоденника емоцій, а також потребу в розвитку психологічної стійкості у ситуаціях навчального напруження. Отже, емпіричний етап не лише зафіксував рівень досліджуваних показників, а й став підґрунтям для змістового наповнення тренінгової програми.

При розробленні тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді, а також у визначенні її ефективності. Програма була побудована на результатах констатувального етапу й не мала випадкового характеру. Її зміст відповідав виявленим труднощам: вправи на розпізнавання емоцій були спрямовані на розвиток емоційної обізнаності; дихальні техніки й пауза перед реакцією - на зниження напруження; щоденник емоцій і план відновлення - на формування системної самодопомоги; вправи «Коло підтримки» та рольові ситуації - на розвиток уміння звертатися по допомогу.

Тренінгова програма складалася з 6 занять тривалістю 60-75 хвилин кожне. Вона охоплювала діагностико-мотиваційний блок, блок емоційної обізнаності, блок емоційної саморегуляції, блок самодопомоги й соціальної підтримки та підсумково-рефлексивний блок. У процесі занять студенти виконували вправи «Що я зараз відчуваю?», «Шкала емоцій», «Назви емоцію точніше», «Пауза перед реакцією», дихання 4-4-6, «Підтримувальна фраза», «Коло підтримки», «Мій план відновлення», «Моя інструкція самодопомоги». Кожна з цих вправ мала практичне призначення й була спрямована на формування конкретної навички.

Після завершення програми було проведено контрольний етап дослідження. Повторна діагностика дала змогу порівняти показники до і після тренінгу. Результати засвідчили позитивну динаміку: частка студентів із високим рівнем психологічної стійкості зросла з 20,0 % до 33,3 %, а частка низького рівня

зменшилася з 26,7 % до 10,0 %. У сфері емоційної саморегуляції частка високого рівня збільшилася з 20,0 % до 36,7 %, а низького - зменшилася з 30,0 % до 10,0 %. Рівень сформованості навичок самодопомоги також покращився: високий рівень зріс із 16,7 % до 36,7 %, низький зменшився з 26,7 % до 10,0 %.

Отримані результати свідчать, що тренінгова програма сприяла розвитку саме тих показників, які були визначені як проблемні на констатувальному етапі. Позитивна динаміка проявилася не лише у збільшенні частки високого рівня, а й у зменшенні кількості студентів із низькими показниками. Це є важливим, оскільки метою програми було не лише посилення вже наявних ресурсів, а й допомога тим студентам, які мали труднощі з емоційною саморегуляцією, самопідтримкою та відновленням після стресу.

Проведене дослідження підтвердило, що розвиток навичок самодопомоги та психологічної стійкості студентської молоді потребує поєднання теоретичного обґрунтування, діагностики, практичного тренінгового впливу та контрольного оцінювання результатів. Саме така логіка дала змогу показати не лише актуальність проблеми, а й практичну можливість її розв'язання засобами тренінгових методів. Розроблена програма може бути використана в роботі психологічної служби закладу вищої освіти, кураторській роботі та профілактичних заняттях зі студентами, спрямованих на зниження емоційного напруження, розвиток саморегуляції, підтримання соціальної активності та зміцнення психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 968 с.
3. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія стресу та психологічна допомога особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.
6. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
7. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025.
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація поняття, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
9. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час війни. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2024.
10. Мінін М. О. Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді. Габітус. 2025. № 70. С. 157–162.
11. Шарапова Ю. В. Актуальність створення центрів резильєнтності у закладах вищої освіти України в умовах воєнного стану. Габітус. 2025. № 69.

12. Мартинюк Т. Л. Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання у студентів. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025.
13. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2019. 256 с.
14. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 250 с.
15. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 336 с.
16. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 364 с.
17. Пріб Г. А. Психологічні особливості емоційної саморегуляції особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021.
18. Кириченко В. В. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 184 с.
19. Хомич Г. О. Психологічна підтримка особистості в кризових життєвих ситуаціях. Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 45–53.
20. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2020. 432 с.
21. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: практичний poradник. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2022.
22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2019. 126 с.
23. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2020. 300 с.
24. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

25. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості студентів технічного ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 73–77.
26. Нівінська В. С. Якість життя та емоційна саморегуляція студентської молоді в умовах невизначеності. Габітус. 2025. Вип. 72. С. 40–45.
27. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку професійної та особистісної компетентності майбутніх фахівців. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022.
28. Заболотна Н. М., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2019.
29. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
30. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021.
31. Зазимко О. В. Психологічні ресурси студентської молоді у подоланні невизначеності життєвого простору в умовах війни. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни. Київ, 2025. С. 104–111.
32. Ларіна Т. О. Когнітивна стійкість учасників освітнього процесу в умовах війни. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду. 2025.
33. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2018. 112 с
34. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
35. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2020. 280 с.

36. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та емоційної саморегуляції особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 312 с.
37. Кляпець О. Я. Психологічні механізми адаптації студентської молоді до освітнього середовища. Психологічний часопис. 2022. № 8. С. 74–81.
38. Ткач Б. М. Емоційна стійкість як чинник психічного здоров'я молоді. Габітус. 2023. № 48. С. 112–117.
39. Бабенко С. Ю. Особливості психологічної адаптації студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 15–21.
40. Галецька І. І. Психологічне благополуччя та ресурси особистості : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 284 с.
41. Слободянюк Н. І. Розвиток навичок саморегуляції у студентської молоді засобами психологічного тренінгу. Габітус. 2024. № 58. С. 93–99.
42. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2018. 168 с.
43. Калюжна Є. М. Емоційне вигорання студентської молоді та способи його профілактики. Психологія і особистість. 2023. № 2. С. 83–90.
44. Шевченко Н. Ф. Психологічні чинники розвитку стресостійкості студентів. Вісник післядипломної освіти. 2022. Вип. 20. С. 141–148.
45. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 576 с.
46. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 304 с.
47. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2018. 335 с.
48. Макаренко Н. М. Формування навичок емоційної саморегуляції у студентської молоді. Габітус. 2024. № 63. С. 55–60.

49. Сисоєва С. О. Психолого-педагогічні технології групової взаємодії : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2020. 220 с.
50. Ковальчук З. Я. Психологія стресу та копінг-поведінки особистості : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 248 с.
51. Литвиненко Л. І. Саморегуляція поведінки та психологічне благополуччя молоді. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 1. Вип. 56. С. 97–103.
52. Блинова О. Є. Психологічна безпека особистості в умовах соціальних змін : монографія. Херсон : Гельветика, 2020. 312 с.
53. Турбан В. В. Соціально-психологічна адаптація студентської молоді в кризових умовах. Психологічний часопис. 2025. № 3. С. 66–73.
54. Лушин П. В. Особистісні зміни у кризових ситуаціях : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2019. 232 с.
55. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 198 с.
56. Клименко В. В. Психологічна культура особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 224 с.
57. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2019. 442 с.
58. Лукашевич М. П. Соціальна робота : теорія і практика : підручник. Київ : Каравела, 2020. 368 с.
59. Пеша І. В. Соціально-психологічна підтримка молоді в умовах кризових змін. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 2. С. 101–108.
60. Чорна Л. Г. Психологічні ресурси подолання стресу студентською молоддю. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2025. Т. 36 (75). № 1. С. 88–94.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Навички психологічної самодопомоги студентів»

Інструкція для респондента. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто Ви використовуєте зазначену дію у складних, емоційно напружених або навчально перевантажених ситуаціях. Шкала відповідей: 1 - майже ніколи; 2 - рідко; 3 - іноді; 4 - часто; 5 - майже завжди.

Обробка результатів. Підраховується сума балів за 12 твердженнями. Мінімальний результат - 12 балів, максимальний - 60 балів. 12-28 балів - низький рівень сформованості навичок самодопомоги; 29-44 бали - середній рівень; 45-60 балів - високий рівень.

№	Твердження авторської анкети
1	Я помічаю, коли мій емоційний стан погіршується.
2	Я можу назвати емоцію, яку переживаю у складній ситуації.
3	Я використовую дихальні техніки або коротку паузу для зниження напруження.
4	Я звертаюся по підтримку до друзів, близьких або значущих людей.
5	Я не залишаюся наодинці з проблемою, якщо відчуваю сильне напруження.
6	Я веду нотатки або щоденник емоцій, щоб краще зрозуміти свій стан.

7	Я планую відпочинок після інтенсивного навчального навантаження.
8	Я використовую фізичну активність або прогулянку для відновлення.
9	Я намагаюся конструктивно переосмислити складну ситуацію.
10	Я можу сформулювати для себе підтримувальну фразу.
11	Я розумію, які ресурси допомагають мені відновитися.
12	Я можу скласти конкретний план дій у стресовій ситуації.

Узагальнені результати авторської анкети до і після тренінгу

Респондент	До тренінгу, балів	Рівень до	Після тренінгу, балів	Рівень після
P1	24	низький	30	середній
P2	26	низький	31	середній
P3	28	низький	33	середній
P4	27	низький	35	середній
P5	25	низький	36	середній
P6	22	низький	38	середній
P7	23	низький	39	середній
P8	28	низький	41	середній
P9	31	середній	42	середній

P10	32	середній	43	середній
P11	34	середній	44	середній
P12	35	середній	45	високий
P13	36	середній	46	високий
P14	37	середній	47	високий
P15	38	середній	48	високий
P16	39	середній	49	високий
P17	40	середній	50	високий
P18	41	середній	51	високий
P19	42	середній	52	високий
P20	43	середній	53	високий
P21	44	середній	54	високий
P22	33	середній	44	середній
P23	34	середній	45	високий
P24	35	середній	47	високий
P25	45	високий	49	високий
P26	47	високий	51	високий
P27	49	високий	53	високий
P28	51	високий	55	високий
P29	53	високий	56	високий
P30	55	високий	58	високий
Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу, осіб	Після тренінгу, %
Високий	5	16,7	11	36,7
Середній	17	56,7	16	53,3
Низький	8	26,7	3	10,0
Разом	30	100,0	30	100,0

Додаток Б

Протокол застосування шкали психологічної стійкості CD-RISC-10

Примітка. У додатку подано робочий протокол фіксації відповідей і тематичні індикатори методики. Під час діагностики використовувався стандартизований бланк CD-RISC-10; у роботі результати наведено в узагальненому вигляді відповідно до етичних вимог і принципу конфіденційності.

Шкала відповідей: 0 - зовсім не відповідає; 1 - рідко відповідає; 2 - частково відповідає; 3 - часто відповідає; 4 - повністю відповідає. Загальний бал: 0-40. Межі рівнів: 0-15 - низький; 16-30 - середній; 31-40 - високий.

№ індикатора	Змістовий показник
1	здатність адаптуватися до змін
2	уміння зберігати зібраність у складній ситуації
3	готовність відновлюватися після невдачі
4	уміння діяти попри напруження
5	здатність покладатися на власні ресурси
6	готовність приймати труднощі як частину досвіду
7	здатність контролювати реакцію на стрес
8	витримка в умовах невизначеності
9	пошук способів розв'язання проблеми
10	збереження активності після стресу

Індивідуальні результати за CD-RISC-10 до і після тренінгу

Респондент	До, балів	Рівень до	Після, балів	Рівень після
P1	10	низький	14	низький
P2	12	низький	16	середній
P3	15	низький	18	середній
P4	14	низький	19	середній
P5	9	низький	17	середній
P6	11	низький	18	середній
P7	13	низький	20	середній
P8	15	низький	22	середній
P9	17	середній	24	середній
P10	18	середній	25	середній
P11	20	середній	26	середній
P12	21	середній	27	середній
P13	22	середній	28	середній
P14	23	середній	29	середній
P15	24	середній	30	середній
P16	25	середній	30	середній
P17	26	середній	31	високий
P18	27	середній	31	високий
P19	28	середній	32	високий
P20	29	середній	33	високий
P21	30	середній	34	високий
P22	19	середній	24	середній
P23	20	середній	25	середній
P24	22	середній	27	середній
P25	31	високий	32	високий

P26	32	високий	34	високий
P27	33	високий	35	високий
P28	35	високий	36	високий
P29	36	високий	38	високий
P30	38	високий	39	високий
Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу, осіб	Після тренінгу, %
Високий	6	20,0	10	33,3
Середній	16	53,3	17	56,7
Низький	8	26,7	3	10,0
Разом	30	100,0	30	100,0

Додаток В

Протокол методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Методика використовувалася для дослідження емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розуміння емоцій інших людей. У додатку подано робочий бланк за шкалами, спосіб фіксації результатів та узагальнені дані дослідження.

№		Шкала	Що вимірює	
1		Емоційна обізнаність	уміння помічати й називати власні емоції	
2		Управління власними емоціями	здатність знижувати напруження й контролювати реакцію	
3		Самомотивація	здатність підтримувати активність попри труднощі	
4		Емпатія	здатність розуміти переживання інших людей	
5		Розуміння емоцій інших людей	уміння орієнтуватися в емоційних реакціях співрозмовника	
Показник		Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Емоційна обізнаність		23,3	56,7	20,0

Управління власними емоціями	16,7	50,0	33,3
Самомотивація	20,0	53,3	26,7
Емпатія	30,0	50,0	20,0
Розуміння емоцій інших людей	26,7	53,3	20,0

Індивідуальні інтегральні результати за методикою Н. Холла

Респондент	До, балів	Рівень до	Після, балів	Рівень після
P1	32	низький	38	низький
P2	34	низький	40	середній
P3	36	низький	42	середній
P4	37	низький	44	середній
P5	35	низький	46	середній
P6	30	низький	48	середній
P7	31	низький	50	середній
P8	38	низький	52	середній
P9	41	середній	54	середній
P10	43	середній	56	середній
P11	45	середній	58	середній
P12	47	середній	60	середній
P13	49	середній	62	середній
P14	51	середній	64	середній
P15	53	середній	66	середній
P16	55	середній	68	середній
P17	57	середній	70	високий

P18	59	середній	72	високий
P19	61	середній	74	високий
P20	63	середній	76	високий
P21	65	середній	78	високий
P22	42	середній	58	середній
P23	46	середній	62	середній
P24	50	середній	66	середній
P25	70	високий	70	високий
P26	72	високий	74	високий
P27	74	високий	78	високий
P28	76	високий	82	високий
P29	78	високий	84	високий
P30	80	високий	86	високий
Рівень	До тренінгу, осіб	До тренінгу, %	Після тренінгу, осіб	Після тренінгу, %
Високий	6	20,0	11	36,7
Середній	15	50,0	16	53,3
Низький	9	30,0	3	10,0
Разом	30	100,0	30	100,0

Додаток Г

Протокол опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман

Опитувальник використовувався для визначення переважних способів подолання студентами складних і стресових ситуацій. Результати інтерпретувалися за шкалами копіngu та використовувалися для добору вправ тренінгової програми.

Шкала		Зміст шкали	
Конфронтація		активне, але інколи емоційно напружене реагування	
Дистанціювання		спроба відсторонитися від проблеми	
Самоконтроль		стримування емоційних реакцій	
Пошук соціальної підтримки		звернення по допомогу до інших	
Прийняття відповідальності		усвідомлення власної участі у ситуації	
Уникнення		відхід від проблеми або відкладання її вирішення	
Планування розв'язання проблеми		послідовний пошук рішення	
Позитивна переоцінка		пошук смислу й можливості розвитку у складній ситуації	
Копінг-стратегія	Кількість студентів із вираженою стратегією	Частка, %	Інтерпретація для тренінгу
Пошук соціальної підтримки	13	43,3	підтримати й розвинути як ресурс

Планування розв'язання проблеми	10	33,3	закріпити через вправи на план дій
Позитивна переоцінка	9	30,0	розвивати через переосмислення ситуації
Самоконтроль	8	26,7	посилити через дихання й паузу
Уникнення	8	26,7	зменшувати через аналіз ситуацій
Дистанціювання	7	23,3	переводити в усвідомлену паузу
Прийняття відповідальності	7	23,3	формувати без самозвинувачення
Конфронтація	5	16,7	знижувати імпульсивність реакцій

Додаток Д

Матеріали тренінгової програми

До матеріалів тренінгу належать бланки вправ «Що я зараз відчуваю?», «Шкала емоцій», «Пауза перед реакцією», «Коло підтримки», «Мій план відновлення» та «Моя інструкція самодопомоги». Вони використовувалися для практичного відпрацювання навичок, визначених за результатами діагностики.

Вправа	Бланк для учасника	Очікуваний результат
Що я зараз відчуваю?	Емоція; тілесний сигнал; можлива причина; що мені зараз потрібно	усвідомлення власного стану
Шкала емоцій	Емоція; інтенсивність 1-10; ознаки; спосіб підтримки	розуміння сили переживання
Пауза перед реакцією	Ситуація; перша реакція; пауза; кращий спосіб відповіді	зниження імпульсивності
Коло підтримки	Людина; спосіб звернення; яку підтримку можу отримати	звернення по допомогу
Мій план відновлення	Що мене виснажує; що відновлює; коли я це роблю	планування відпочинку
Моя інструкція самодопомоги	Мої сигнали напруження; 3 дії; 1 людина для підтримки	індивідуальний алгоритм дій

Додаток Е

Форма зворотного зв'язку після тренінгу та матеріали контрольного етапу

Форма зворотного зв'язку використовувалася після завершення тренінгу для якісного уточнення того, які вправи студенти вважають найбільш корисними та які навички вони планують застосовувати надалі.

№		Запитання форми зворотного зв'язку	
1		Яка вправа тренінгу була для Вас найбільш корисною?	
2		Яку навичку самодопомоги Ви почали краще розуміти?	
3		Яку техніку Ви плануєте використовувати у навчальному житті?	
4		Що було складним під час тренінгу?	
5		Що варто додати або змінити у програмі?	
Показник	До тренінгу: високий, %	Після тренінгу: високий, %	Динаміка
Психологічна стійкість	20,0	33,3	+13,3 в.п.
Емоційна саморегуляція	20,0	36,7	+16,7 в.п.
Навички самодопомоги	16,7	36,7	+20,0 в.п.

Порівняння результатів контрольного етапу підтвердило позитивну динаміку за всіма ключовими показниками. Найбільший приріст високого рівня зафіксовано за навичками самодопомоги, що узгоджується зі змістом тренінгової програми, де значна увага приділялася конкретним практичним діям: диханню, паузі, щоденнику емоцій, плану відновлення та зверненню по підтримку.



Метадані

Назва організації
South Ukrainian National Pedagogical University named after
K. D. Ushynsky

підрозділ
Кафедра педагогічних технологій початкової освіти

Заголовок
РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ
МЕТОДІВ

Автор
Анастасія Хлевнюк

Науковий керівник / Експерт
доцент Олена Вікторівна Паскаль

Кількість слів
9504

Кількість символів
77844

Дата звіту
6/12/2026

Дата редагування

ІД документу
334290103

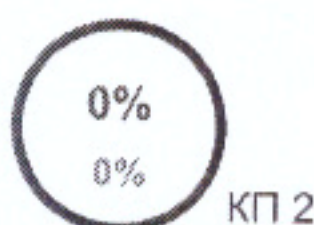
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



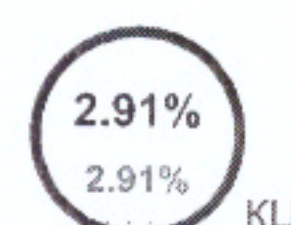
25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



9504

Кількість слів



77844

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв	В	0
Інтервали	A→	0
Мікропробіли	.	0
Білі знаки	Б	0
Парафрази (SmartMarks)	a	24

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Копір тексту

#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Підтримка розвитку стресостійкості у процесі психологічного консультування 5/12/2026	23 (0.24 %)

2	РОЗВИТОК SOFT SKILLS У СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ 6/8/2023 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра педагогічних технологій початкової освіти)	21 (0.22 %)
3	http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12896/1/Skoromna%20Marianna%20Volodymyrivna%202020.pdf	18 (0.19 %)
4	Виховання творчого відношення до виконавської діяльності у студентів вищих навчальних закладів культури і мистецтв Єненко Ірина Олексіївна	15 (0.16 %)
5	ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ 5/28/2026 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра загальної та диференціальної психології)	14 (0.15 %)
6	Вплив принципу мультисенсорності на забезпечення якості знань молодших школярів 11/24/2025 Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy (Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy)	14 (0.15 %)
7	Психологічні особливості відновлення військовослужбовців Збройних Сил України 4/27/2026 Bila Tserkva institute of continuous professional education (Bila Tserkva institute of continuous professional education)	13 (0.14 %)
8	Психокорекція та реабілітація робітників морегосподарської галузі 4/30/2026 Odesa National Maritime University (Практична психологія)	12 (0.13 %)
9	Дослідження психологічної стійкості студентів у конфліктних ситуаціях 5/3/2026 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра теорії та методики практичної психології)	12 (0.13 %)
10	Дослідження психологічної стійкості студентів у конфліктних ситуаціях 5/3/2026 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра теорії та методики практичної психології)	12 (0.13 %)

База даних RefBooks



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	--

База даних UKRNTI (0.35 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Виховання творчого відношення до виконавської діяльності у студентів вищих навчальних закладів культури і мистецтв Єненко Ірина Олексіївна	25 (2) (0.26 %)
2	Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи до проектування дидактичних електронних ресурсів. Олефіренко Надія Василівна	8 (1) (0.08 %)

Домашня база даних (1.03 %)



#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	--

3	Дослідження психологічної стійкості студентів у конфліктних ситуаціях 5/3/2026 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра теорії та методики практичної психології)	51 (6) (0.54 %)
4	РОЗВИТОК SOFT SKILLS У СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ 6/8/2023 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра педагогічних технологій початкової освіти)	33 (3) (0.35 %)
5	ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ 5/28/2026 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра загальної та диференціальної психології)	14 (1) (0.15 %)

Програма обміну базами даних (1.32 %)

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
6	Підтримка розвитку стресостійкості у процесі психологічного консультування 5/12/2026 Lesya Ukrainka Volyn National University (Кафедра практичної психології та психодіагностики)	23 (1) (0.24 %)
7	ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ 6/9/2026 Rivne State Humanities University (Рівненський державний гуманітарний університет)	17 (2) (0.18 %)
8	053_2026_Б_06_3-д 6/4/2026 STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND TECHNOLOGY (STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND TECHNOLOGY)	17 (2) (0.18 %)
9	Психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя 5/22/2026 V. N. Karazin Kharkiv National University (KKNU) (Факультет психології - кафедра загальної психології)	16 (2) (0.17 %)
10	Вплив принципу мультисенсорності на забезпечення якості знань молодших школярів 11/24/2025 Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy (Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy)	14 (1) (0.15 %)
11	Психологічні особливості відновлення військовослужбовців Збройних Сил України 4/27/2026 Bila Tserkva institute of continuous professional education (Bila Tserkva institute of continuous professional education)	13 (1) (0.14 %)
12	Психокорекція та реабілітація робітників морегосподарської галузі 4/30/2026 Odesa National Maritime University (Практична психологія)	12 (1) (0.13 %)
13	КравчукЛ_ПС24к-13м 1/10/2026 University of Customs and Finance (University of Customs and Finance)	7 (1) (0.07 %)
14	Динаміка показників фізичної підготовленості студенток зовнішнього профілю в умовах дистанційного та змішаного навчання під час пандемії (2019–2021 рр.) 1/21/2026 National University "Chernihiv Collegium" (National University "Chernihiv Collegium")	6 (1) (0.06 %)

Інтернет (0.36 %)



#	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-------------	---

15	http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12896/1/Skoromna%20Marianna%20Volodymirivna%202020.pdf	23 (2) (0.24 %)
----	---	-----------------

16	https://magistr.ua/works/56/904958/	11 (1) (0.12 %)
----	---	-----------------

☒ Список прийнятих фрагментів

#	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-------	---------------------------------------