

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Виконала: студентка IV курсу, групи 6.0539
спеціальності 053– Психологія

освітня програма: Психологія

Кукса Єгор Віталійович

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології
Губа Н.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології
Залановська Л.І.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023
р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кукса Єгор Віталійович

Тема роботи Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді
керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: огляд літератури з питань психологічних аспектів стресу та стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт; збір та аналіз даних щодо рівня стресу та стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт; визначення стратегій активного заспокоєння та підтримки позитивного настрою у молоді, що переживає військовий конфлікт; аналіз впливу стратегій активного заспокоєння та підтримки позитивного настрою на рівень стресостійкості та стрес у молоді, що переживає військовий конфлікт; формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня стресу у молоді, що переживає військовий конфлікт, на основі отриманих результатів дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунка
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Кукса Є.В.

Керівник роботи _____ Губа Н.О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Грединарова О. М.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 43 сторінок, 2 рисунка, 47 джерел, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості;

Предмет дослідження: рівень стресу та стресостійкість у молоді, що переживає військовий конфлікт;

Гіпотеза дослідження: молодь, що не займається військовою службою, має більший рівень стресостійкості та менший рівень стресу порівняно з молоддю, що перебуває на військовій службі.

Мета дослідження: вивчення впливу військового конфлікту на рівень стресу та стресостійкості у молоді.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики для дослідження креативності в підлітковому віці).

Результати дослідження можуть бути застосовані у розробленні конкретних психологічних рекомендацій. Також, отримані дані можуть бути враховані під час організації навчально-виховного процесу. Або для психологічної підтримки та реабілітації ветеранів війни, чи для підготовки молоді до можливих стресогенних ситуацій в майбутньому.

**СУЧАСНА МОЛОДЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ВІЙСЬКОВИЙ
КОНФЛІКТ, НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС.**

SUMMARY

Kuksa E.V. The Psychological Features of Stress Resistance of Modern Youth.

Bachelor's thesis: 43 pages, 2 figures, 47 sources, 2 appendices.

Object of research: psychological features of stress resistance;

The subject of the study: the level of stress and stress resistance in youth experiencing a military conflict;

Research Hypothesis: Non-military youth have higher stress resilience and lower levels of stress compared to military youth.

The purpose of the study: to study the impact of the military conflict on the level of stress and stress resistance in young people.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the obtained results); empirical (psychodiagnostic methods for researching creativity in adolescence).

The results of the study can be used in the development of specific psychological recommendations. Also, the obtained data can be taken into account during the organization of the educational process. Either for psychological support and rehabilitation of war veterans, or for preparing young people for possible stressful situations in the future.

MODERN YOUTH, STRESS RESISTANCE, MILITARY CONFLICT,
EDUCATIONAL PROCESS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	10
1.1. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості.....	10
1.2. Особливості стресостійкості молоді у контексті військового конфлікту.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація дослідження психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт.....	34
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми. Тема "Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді" має високу актуальність у сучасному світі, де людина постійно зазнає стресу в різних сферах життя. Особливо актуальною стає проблема стресу для молоді, яка знаходиться в періоді формування своєї особистості та пошуку свого місця в житті.

В умовах сучасного світу, де зростає кількість конфліктів та кризових ситуацій, військових конфліктів, епідемій та інших катастроф, молодь стає однією з найбільш уразливих груп населення. В таких умовах виникає необхідність дослідження психологічних особливостей стресостійкості молоді, яка переживає ці складні ситуації. Стрес може впливати на психологічне здоров'я молоді та здатність до ефективної роботи та навчання. Враховуючи те, що молодь є майбутнім нашого суспільства, вивчення їх стресостійкості та факторів, які на неї впливають, має велике значення для створення належних умов для їхнього розвитку та забезпечення успіху в майбутньому.

Також ми говоримо про психологічні наслідки військового конфлікту в Україні, які набули особливої актуальності в останні роки. Багато молодих людей, зокрема військовослужбовців та мирних жителів, стали свідками чи безпосередніми учасниками бойових дій, що може викликати стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Військовий конфлікт є однією з найбільш стресогенних ситуацій, тому вивчення психологічної адаптації молоді до таких умов може бути корисним для військової та цивільної медицини, психологічної підтримки та реабілітації ветеранів війни, а також для підготовки молоді до можливих стресогенних ситуацій в майбутньому.

Психологічна допомога та підтримка молоді, яка пережила військовий конфлікт, є надзвичайно важливою. Вивчення психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді, яка переживає війну, може допомогти

розробити ефективні психологічні програми для зменшення впливу стресу на психічне здоров'я та збільшення стресостійкості.

Дослідження психологічних особливостей стресостійкості молоді має важливе значення для розуміння та підвищення рівня психічного здоров'я молоді, зменшення впливу негативних факторів на їхній стан. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм та розробки методик, які допоможуть молоді підвищити свою стресостійкість та знизити рівень стресу. Також вони можуть бути використані для підвищення ефективності психологічної підтримки молоді, що переживає складні життєві обставини.

Є декілька українських та закордонних вчених, які досліджували тему "Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді", зокрема: Коротка І.В. та Магдич В.О. з Національного університету "Києво-Могилянська академія" проводили дослідження "Стресостійкість як складова саморегуляції особистості". Білаш І.Ю. та Хлебова Є.А. з Харківського національного університету внутрішніх справ опублікували наукову статтю "Особливості прояву стресу та стресостійкості у військовослужбовців поліції". Ковальчук О.В. та Яременко О.Є. з Львівського національного університету імені Івана Франка провели дослідження "Стрес та стресостійкість: психологічний аспект". На закордонних платформах можна відзначити праці Дж.М. Сілвестр та К.М. Коннор з Університету Центральної Флориди, які досліджували стресостійкість у студентів в умовах екзаменів та викликів коледжу. Також варто відзначити праці М. Шеффера та І. Калба з Європейського університету Віадрина, які досліджували стресостійкість та її зв'язок з емоційним інтелектом у студентів.

Така актуальність проблеми зумовила вибір теми дипломної роботи:

«Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді»

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості;

Предмет дослідження: рівень стресу та стресостійкість у молоді, що переживає військовий конфлікт;

Гіпотеза дослідження: Молодь, що не займається військовою службою, має більший рівень стресостійкості та менший рівень стресу порівняно з молоддю, що перебуває на військовій службі.

Мета дослідження: Вивчення впливу військового конфлікту на рівень стресу та стресостійкості у молоді.

Мета роботи передбачає виконання наступних завдань:

- Огляд літератури з питань психологічних аспектів стресу та стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт.
- Збір та аналіз даних щодо рівня стресу та стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт.
- Визначення стратегій активного заспокоєння та підтримки позитивного настрою у молоді, що переживає військовий конфлікт.
- Аналіз впливу стратегій активного заспокоєння та підтримки позитивного настрою на рівень стресостійкості та стрес у молоді, що переживає військовий конфлікт.
- Формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня стресу у молоді, що переживає військовий конфлікт, на основі отриманих результатів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

- метод теоретичного аналізу (аналіз наукових джерел за темою психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді);
- емпіричні методи Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова); – Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге);

Програма дослідження мала чотири етапи.

Перший етап був теоретико-аналітичним, під час якого ставилися проблеми, визначувалися мета і завдання дослідження, здійснювалось

ознайомлення зі станом досліджуваної проблеми в психологічній науці, та аналізувалися теоретичні напрацювання з різних аспектів.

Другий етап був організаційним, що включав підбір матеріалів для проведення експериментального дослідження.

Третій етап передбачав реалізацію експериментального дослідження, включаючи проведення психодіагностичних процедур серед студентів вищого навчального закладу.

Четвертий етап - підсумково-аналітичний - включав обробку та систематизацію результатів дослідження, висновки та загальні рекомендації щодо даної проблеми.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути застосовані у розробленні конкретних психологічних рекомендацій. Також, отримані дані можуть бути враховані під час організації навчально-виховного процесу. Або для психологічної підтримки та реабілітації ветеранів війни, чи для підготовки молоді до можливих стресогенних ситуацій в майбутньому.

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

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості

Стрес - це стан емоційного та фізичного напруження, що виникає у людини внаслідок подій або ситуацій, які спричиняють психологічний дисбаланс. Стрес може бути короткочасним або довготривалим і викликати різні фізичні та психологічні реакції, такі як підвищений рівень адреналіну, погіршення настрою, депресія, безсоння, проблеми зі шлунково-кишковим трактом та інші. Стрес може бути викликаний різними факторами, включаючи фізичні та емоційні травми, зміни в роботі або навчанні, проблеми в особистому житті та інші негативні події. Цей стан може мати серйозні наслідки для здоров'я та добробуту людини, тому важливо розуміти його причини та ефективні способи запобігання та лікування.

Стрес може бути класифікований за кількома критеріями, включаючи часову тривалість, інтенсивність та причину виникнення. За часовою тривалістю стрес може бути розподілений на короткочасний та тривалий. Короткочасний стрес виникає відразу після стресової події та зазвичай має невелику тривалість, після чого організм повертається до нормального стану. Тривалий стрес може тривати довше та спричиняти значно більш серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людини.

Інтенсивність стресу може бути легкою, помірною та важкою. Легкий стрес може бути спричинений дрібними щоденними проблемами, такими як затримки в громадському транспорті або невдалий дзвінок. Помірний стрес може виникнути у зв'язку зі складними завданнями на роботі або в школі, а

важкий стрес може бути спричинений серйозними подіями, такими як втрата роботи або розрив стосунків.

Сам Г. Сельє стверджував, що для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу. Люди самі по собі не схильні до пасивного існування. Вони завжди жадають чогось більшого, воліють вдосконалюватися та мати успіх у різних сферах свого життя, шукають свого покликання і присвячують йому свій час, щоб досягти певних вершин. І бажано, щоб кожен знав свій допустимий рівень стресу.

За причиною виникнення стрес може бути розподілений на фізичний та психологічний. Фізичний стрес може бути спричинений тривалим виконанням фізичних вправ, важкою ручною працею, травмою або хворобою. Психологічний стрес може бути спричинений різними факторами, такими як невдачі в школі або на роботі, відносинами в сім'ї, фінансовими проблемами, соціальною ізоляцією та т.д.. Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес, відрізняється від фізіологічного, тим що за умови його дії, вплив несприятливих стрес – факторів не являється безпосереднім, а є опосередкованим через відношення людини до ситуації, яка з нею сталася. Фізіологічний стрес впливає на всіх, хто потрапляє під нього, а ось психологічний може торкнутися одних, а інших ні.

Однак, не завжди стрес є негативним явищем. Іноді він може стати стимулом для людини, який підштовхує її до дії. Такий тип стресу називається еустресом. Наприклад, деякі студенти можуть досвіджувати певний рівень стресу перед іспитами, що може спонукати їх до більш ефективної підготовки.

Хоч стрес і поділяють на два види (фізіологічний та психологічний), між ними є взаємозв'язок. Його суть полягає в тому, що психологічний стрес неодмінно викликає фізіологічний стрес у вигляді стрибків артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості і таке інше. В свою чергу фізіологічний стрес є джерелом

емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [1].

Для виникнення емоційного стресу важливим є сприйняття ситуації як загрозової. Люди, які швидко хвилюються, зазвичай реагують на незвичні умови, як на стресори, тоді як емоційно стабільні люди можуть вважати ті ж самі умови цікавими. Виникнення психологічного стресу залежить від того, як людина сприймає та інтерпретує події, що відбуваються, а також від цього залежить сила, тривалість та наслідки стресора.

Стрес може мати різні форми, залежно від того, який вид стресора викликав його виникнення.

1. Інформаційний стрес появляється, коли людина повинна опрацювати великий обсяг інформації за короткий проміжок часу. Це може статися, наприклад, у зв'язку з необхідністю швидко засвоїти новий матеріал або працювати зі складною електронною технікою. Крім того, до інформаційного стресу може призводити несправність комп'ютерної техніки, коли, наприклад, не вдається зберегти потрібні дані через системні помилки.

2. Професійний стрес зазвичай з'являється, коли людина стикається з перешкодами на шляху до кар'єрного зростання, відчуває недооціненість своєї роботи, втомлюється і втрачає ініціативу.

3. Фінансовий стрес може виникнути, якщо доходи не вистачають для нормального життя та планування відпочинку або крупних покупок.

4. Екологічний стрес пов'язаний зі забрудненням навколишнього середовища, неякісними продуктами, неочищеною водою, природними катастрофами та екстремальними умовами.

5. Міжособистісний стрес може виникати через непорозуміння з оточуючими, конфлікти в сім'ї або складні відносини з коханою людиною.

6. Внутрішньо особистісний стрес пов'язаний з багатьма факторами, такими як нещасливе закоханість, почуття самотності, нездатність створити сім'ю, невдачі у професійному житті та інші особистісні проблеми.

Стрес можна поділити на груповий та індивідуальний. Груповий стрес виникає, коли шкідливий чинник, наприклад війна, голод, терористичний акт або природні катаклізми, впливає на велику кількість людей. При груповому стресі може виникати емоційне зараження, яке підсилює дію стресу. Індивідуальний стрес виникає у однієї людини під впливом подразника, який не впливає на інших [2].

Внутрішній дискомфорт завжди набуває емоційного забарвлення. Емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. Позитивні з'являються в наслідок професійних успіхів, освідченні у коханні або народженні первістка, виграшу джекпоту – вони викликають еустрес. Гарний настрій, корисно впливає на імунітет людини, її загальне самопочуття та зовнішній вигляд. Цей вид стресу надає особистості нових сил, надихає та активізує її, викликає почуття впевненості, показує різнобарв'я життя. Завдяки еустресові, люди мають можливість навчитися не боятися несподіванок, незвичних ситуацій, це допомагає рухатися назустріч новому досвіду, можливостям досягати поставлених цілей. Незважаючи на всі плюси еустресу, позитивні ситуації можуть здійснювати й шкідливий вплив наприклад, стати причиною виникнення гіпертонічної кризи, серцевого нападу, втрати свідомості або змушують людину робити незрозумілі вчинки під дією інтенсивних емоцій.

Негативний стрес, який здійснює руйнівний вплив на людину та її життя називається дистресом в цьому стані особистість часто відчуває роздратування, головний біль, втомленість, з'являються проблеми зі сном, апетитом, знижується працездатність. Людина впадає в апатію. Дистрес зменшує опірність до негативних чинників, послаблює захисні функції організму викликає проблеми із здоров'ям. Проте не можна сказати, що він завжди здійснює тільки шкідливий вплив, бо іноді він надає сили для вирішення складної ситуації [3].

Стреси поділяють іще за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні.

Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Наприклад, коли на митниці вас попросили показати паспорт і ви, копирсаючись у сумочці, не можете його знайти, ви відчуваєте напругу, але потім згадуєте, що поклали його в кишеню курточки і забуваєте про цю ситуацію.

Гострий стрес виникає в наслідок серйозної події, яка обрушується ніби грім серед ясного неба на людину, позбавляючи її рівноваги. Наприклад, крадіжка цінних речей, сварка, втрата роботи.

Хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Наприклад, молода людина тривалий час не може знайти роботу, цей фактор тисне на неї, з'являється головний біль, втома, поганий настрій, відчай, відчуття невпевненості в собі, в своєму майбутньому, погіршуються стосунки з навколишніми та близькими людьми. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, зґвалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

У відповідь на дію різноманітних стресорів, у людини виникають ті чи інші стрес-реакції, які представляють собою адаптивні для цілісного організму реакції, здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність [4].

Переживаючи стрес, на індивідуальному рівні люди кожного разу реорганізують, модернізують своє ставлення до ситуації, переглядають свою участь у тому, що трапилось. Головне завдання у стресовій ситуації – поглянути на неї по-новому, розставити акценти та знайти пояснення тому, що відбувається і як далі діяти [5].

А. А. Баранов та О. О. Реан у визначенні поняття стресостійкості орієнтуються на сучасне трактування процесу адаптації, при цьому, в першу чергу, підкреслюється активний характер стійкості особистості до стресу.

Емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів. Вона поширюється на послідовність станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму. Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [6;7].

Стресостійкість в працях ряду авторів розглядається з позицій системно- структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір зовнішнім впливам. В. М. Генюковська пропонує розглядати стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування [8].

В. В. Аршинова стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру розглядає в системному взаємозв'язку як єдину, функціональну психічну систему – називає її системою «сталого розвитку особистості». Існуючи за законами системності, ця функціональна психічна система при короткочасному одиничному впливі відносно легко і швидко повертається до попереднього стану, але в випадку тривалого або повторюваного впливу вона, при переході з одного стану в інший, зберігає основні, суттєві внутрішні взаємозв'язки [9].

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

- Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
- Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
- Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
- Здатність до емоційно – вольової регуляції;
- Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;

- Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям.

Окрім перелічених характеристик у стресостійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та конформності. В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; врівноваженість; опірність[10].

Багато дослідників схильні вважати стресостійкість результатом тренувань, проте, не слід заперечувати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу.

Аналіз історії психології вказує на те, що підходи до розуміння стресостійкості орієнтувалися на емоційну сферу особистості [11; 19;22; 45; 25; 12; 24; 20; 35; 32; 28; 29; 30]. В минулому, стійкість до стресу сприймалася як афективна стійкість [32] та здатність контролювати емоції [54] та подолати емоційне хвилювання під час складних завдань [12]. Дослідники також звертали увагу на здатність особистості утримувати стабільність емоційних переживань та позитивно спрямовувати їх для розв'язання майбутніх завдань [30]. Зокрема, А. Е. Ольшаннікова пов'язує здатність людини протистояти стресам з переважанням позитивних емоцій [35].

М. І. Дьяченко провів систематизацію основних підходів, що існують в психології для аналізу емоційної стійкості. Він виділив чотири напрямки [26].

Перший напрямок пов'язаний з тим, що дослідники (наприклад, [12; 23; 13]) розглядають емоційну стійкість як здатність людини володіти вольовою регуляцією та контролювати свої емоції під час виконання складних завдань. К. К. Платонов [40-41] вважав емоційну стійкість як взаємодію емоційно-вольових якостей особистості з характером її діяльності. Він також виділяв різні види емоційної стійкості (емоційно-моторна, емоційно-сенсорна та емоційно-вольова), що дозволяє розуміти стресостійкість як стійкість різних

компонентів діяльності (моторних, сенсорних та розумових) при виникненні емоційного напруження та переживання.

У другому напрямку дослідники [14; 15; 21; 39] розуміють емоційну стійкість як комплексну характеристику особистості, яка проявляється у здатності регулювати поведінку в залежності від емоційної напруги, резерву психічної енергії та загальної самооцінки. Наприклад, Л.Ф. Мальгін вважає, що емоційна стійкість обумовлена ситуативною та загальною самооцінкою, яка проявляється в товариській та врівноваженості суб'єкта, в низькому рівні тривожності. Автор також підкреслює важливість емоційно-вольової та рефлексивної регуляції поведінки як прогностичних параметрів емоційної стійкості. В цілому, емоційна стійкість для Л.Ф. Мальгіна є здатністю підтримувати адекватну поведінку в емоційно значущій ситуації та повернення до комфортного емоційного стану після стресу. [21].

У третьому дослідницькому напрямку вважають, що афективна стійкість є однією з характеристик темпераменту, яка дозволяє людині зберігати резерв нервово-психічної енергії та активізувати її в екстремальних умовах.

У четвертому напрямку емоційну стійкість пов'язують безпосередньо з індивідуальними особливостями емоційної сфери, що визначають рівень емоційної витривалості особистості [14;35;30].

Проведений аналіз привів М. І. Дьяченко та В. А. Пономаренко до розуміння того, що емоційна витривалість в значній мірі детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій, почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. При цьому автори розглядають дослідження емоційної стійкості як якості особистості та психічного стану, що забезпечують доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях, найбільш перспективним напрямком науково – експериментальних досліджень даної проблеми[26].

Структуру стресостійкості особистості М.Ф. Секач пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти.

- Емоційний, накопичений в процесі подолання складних ситуацій та виявляється в упевненості, в почутті наснаги та задоволеності від виконання завдань.
- Інтелектуальний, що відображає розумову працездатність, тип мислення.
- Вольовий компонент, виражається в самоконтролі, свідомій саморегуляції дій до вимог ситуації [27].

Н.І. Бережна, розглядає категорію стресостійкості як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

1. Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);
2. Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;
3. Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;
4. Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;
5. Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
6. Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [18].

А. Л. Рудаков як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму [17].

У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості,

як й психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших [16].

Визначальним фактором стресостійкості є ресурси особистості. У теперішній психології сутність поняття «ресурси» розглядається у межах розвитку вчення психологічного стресу. В. А. Бодров тлумачить його наступним чином: ресурси – можливості людини, при мобілізації яких забезпечується виконання поставлених завдань та вибір ефективних поведінкових стратегій для попередження або усунення симптомів стресу [36-38].

С. Хобфолл вважає, що ресурси є значущим чинником, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Він визначає ресурси як предметні та непередметні об'єкти, зовнішні та внутрішні фактори, психологічні та тілесні стани, а також вольові, афективні та енергетичні параметри, які необхідні для самозбереження. В ресурсному підході досліджується теорія "збереження" ресурсів, за якої людина може одержувати, утримувати, поповнювати та розподіляти ресурси відповідно до своїх цінностей. Це дає змогу людині адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Особистісні ресурси є основними компонентами пристосування, які відіграють важливу роль у подоланні стресу, на думку С. Хобфолла. [42-43].

Ми розглянули поняття стресу та стресостійкості, які є актуальними в сучасному світі. Стрес - це реакція організму на зовнішні подразники, яка може бути корисною або шкідливою для здоров'я людини, в залежності від її інтенсивності та тривалості. Стресостійкість - це комплексна властивість людини, що дозволяє їй адаптуватися до екстремальних умов життя та подолувати стресові ситуації.

Також зазначили, що стресостійкість складається з різних компонентів, таких як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші. Ці компоненти взаємодіють між собою

та можуть компенсувати невивраженість одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Розуміння стресу та стресостійкості дозволяє людині краще розуміти власний стан та поведінку в умовах стресу, а також розвивати власні ресурси для подолання стресових ситуацій. Тому вивчення цих понять має важливе значення для підвищення якості життя та здоров'я людини.

Отже, стресостійкість є складною властивістю особистості, що визначає рівень адаптації людини до екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів у ході життєдіяльності. У цій властивості відрізняють кілька компонентів, таких як емоційний, волевий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші. Всі ці компоненти взаємозв'язані і можуть компенсувати один одного, що дозволяє людині успішно пристосовуватися до різних життєвих ситуацій.

1.2. Особливості стресостійкості молоді у контексті військового конфлікту

Молодь, яка бере участь у військових конфліктах, є особливо вразливою до стресу. За даними досліджень, понад 20% військовослужбовців віком до 25 років мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) після повернення з військових операцій.

У військових конфліктах стрес вважається нормою життя для військовослужбовців, оскільки вони стикаються з небезпекою, нестабільністю, ризиком для життя та здоров'я. Однак, великий рівень стресу може призвести до погіршення фізичного та психічного стану військових, що може негативно вплинути на їх ефективність у бойових умовах. Тому важливо досліджувати особливості стресу у військових конфліктах та шляхи подолання його впливу.

Основні особливості стресу у військових конфліктах:

- **Довготривалий та високий рівень стресу.** Військовослужбовці стикаються з різними видами стресу, які можуть тривати довгий час. Це може включати напругу перед військовим операцією, страх перед смертю та пораненням, відсутність контакту з рідними та близькими.
- **Несприятливі умови життя та роботи.** У військових конфліктах військовослужбовці живуть та працюють у складних умовах, таких як недостатня кількість їжі та води, недостатній відпочинок, недостатні умови для гігієни, небезпека від бойових дій.
- **Постійна загроза для життя та здоров'я.** Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, стикаються з постійною загрозою для свого життя та здоров'я. Це може створювати відчуття тривоги, страху та безпорадності.
- **Високий рівень відповідальності.** Військовослужбовці мають високий рівень відповідальності за свої дії, що може створювати додатковий стрес. Вони повинні бути відповідальними за свої вчинки, відповідати за безпеку свого військового підрозділу, а також виконувати завдання, які можуть мати значення для стратегічних цілей країни.
- **Психологічний тиск.** У військовому колективі панує високий рівень психологічного тиску, що може створювати додатковий стрес для військовослужбовців. Наприклад, неприязнь або психологічний тиск з боку керівництва, нерівність, конфлікти між військовими підрозділами.
- **Відчуття відокремленості від родини та близьких.** У військових конфліктах військовослужбовці можуть бути відокремлені від своїх родин та близьких на довгий час. Це може призвести до відчуття самотності та підвищення рівня стресу.
- **Травматичні досвіди.** Військовослужбовці можуть бути свідками та/або потерпілими від насильства та травматичних подій під час бойових дій. Це може викликати посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР), який може мати серйозний вплив на психічний стан військовослужбовців.

Стресові реакції - це фізичні та психологічні відповіді організму на стресові ситуації, які можуть виникати у військових в умовах військового конфлікту. Ці реакції можуть відрізнятися від людини до людини та залежати від багатьох чинників, таких як рівень підготовки, досвід, індивідуальні особливості та умови, в яких перебуває військовий. Стресові реакції можуть бути наступними:

- Емоційна нестабільність. Молодь може бути більш схильною до емоційної нестабільності через незрілість психіки та брак досвіду управління емоціями.

- Зниження самооцінки. Військовослужбовці можуть відчувати втрату самооцінки, особливо якщо їх відправляють на військову операцію без достатньої підготовки або підтримки.

- Втрата сприйняття нормальності. Після повернення з військових операцій молодь може мати відчуття, що їх життя тепер змінилося назавжди, а нормальне життя більше не можливе.

- Страх перед повторним відправленням на військову операцію. Молодь може відчувати страх перед тим, що їх знову відправлять на війну, особливо якщо вони мали негативний досвід під час попередньої операції.

- Психологічний тиск. Молодь може бути більш вразливою до психологічного тиску з боку керівництва або колег, який може викликати додатковий стрес.

Рівень стресостійкості військових може бути вплинутий багатьма чинниками, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Деякі з цих чинників включають наступні:

- Генетичні чинники: Генетика може грати роль у визначенні рівня стресостійкості у військових. Наприклад, деякі люди можуть мати вроджену нахил до підвищеної чутливості до стресу, тоді як інші можуть мати природну резистентність до стресу.

- Досвід: Досвід військової служби може впливати на рівень стресостійкості військових. Особи, які мають досвід у зоні бойових дій, можуть бути більш здатні керувати стресом в порівнянні з тими, хто не мав такого досвіду.

- Особистісні риси: Характеристики особистості, такі як оптимізм, самодисципліна, самоконтроль, самостійність, дисципліна, ініціативність, детермінованість і т.д., можуть впливати на рівень стресостійкості у військових.

- Соціальне середовище: Соціальне середовище, таке як підтримка від колег, підтримка родини та близьких, може впливати на рівень стресостійкості у військових. Наявність підтримки може допомогти військовим краще витримувати тиск та стрес у зоні бойових дій.

- Тренування: Тренування, таке як підготовка до військової служби, тренінги з керування стресом та інші форми тренування можуть підвищити рівень стресостійкості військових. Ці тренування можуть навчити військовослужбовців як краще керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації, що може допомогти їм бути більш ефективними та збалансованими у зоні бойових дій.

- Фізичний стан: Фізичний стан може також впливати на рівень стресостійкості у військових. Люди, які знаходяться в хорошій фізичній формі, можуть бути більш здатні витримувати фізичні та психологічні виклики, які можуть бути пов'язані з військовою службою.

- Ступінь небезпеки: Ступінь небезпеки у зоні бойових дій може впливати на рівень стресостійкості у військових. Наприклад, люди, які перебувають в ситуації, де небезпека більш велика, можуть мати більше стресу та напруги, ніж ті, які перебувають в менш небезпечних умовах.

- Культурний контекст: Культурний контекст може також впливати на рівень стресостійкості військових. Культурні різниці можуть впливати на сприйняття стресу та те, як військові керують своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації.

- Враховуючи ці фактори, військові можуть знайти способи підвищення свого рівня стресостійкості та здатності керувати стресом в зоні бойових дій. Це може включати різні форми тренувань та підготовки, підтримку від колег та родини, а також розвиток особистісних якостей, таких як самодисципліна та самоконтроль.

Стресостійкість є ключовою складовою успішного виконання завдань у військових конфліктах. Уміння ефективно керувати стресом та швидко адаптуватися до змінних умов є особливо важливими як для військових лідерів, так і для військовослужбовців. Особливості стресостійкості у військових конфліктах можуть включати наступне:

Самодисципліна та дисципліна. Військові навички та тренування допомагають військовослужбовцям розвивати самодисципліну та дисципліну, що є ключовими елементами стресостійкості. Ці якості дозволяють військовослужбовцям дотримуватися правил та розумно приймати рішення в умовах підвищеного напруження.

Підготовка до стресових ситуацій. Військовослужбовці, які отримують відповідну підготовку, можуть бути більш стресостійкими під час виконання військових завдань. Це може включати підготовку до військової операції, тренування в умовах, які найбільше наближені до реальних бойових умов, та проведення тренінгів з керування стресом.

Підтримка та взаємодія. Військовослужбовці, які мають підтримку та взаємодію зі своїми колегами та керівництвом, можуть бути більш стресостійкими. Взаємодія з керівництвом та колегами може допомогти військовослужбовцям зменшити стрес та підтримати їх психологічне здоров'я.

Позитивний підхід до життя. Військовослужбовці, які мають позитивний підхід до життя, можуть бути більш стресостійкими в умовах військових конфліктів. Позитивний підхід допомагає військовослужбовцям зосередитися на рішенні проблем та знаходити позитивні сторони навіть у складних ситуаціях.

Гнучкість та адаптивність. У військових конфліктах часто виникають змінні умови, тому військовослужбовці повинні бути гнучкими та адаптивними. Вони повинні швидко змінюватися та приймати рішення на основі обмеженої інформації та умов, що не є стандартними. Це може включати швидку адаптацію до нового середовища, нових командних структур та нових завдань.

Віра в свої здібності. Військовослужбовці, які вірять у свої здібності та мають впевненість у своїх можливостях, можуть бути більш стресостійкими. Впевненість у своїх здібностях допомагає військовослужбовцям впоратися зі стресом та забезпечує їм ефективніше виконання завдань.

Ефективне керування емоціями. Військовослужбовці, які вміють керувати своїми емоціями, можуть бути більш стресостійкими. Вміння контролювати свої емоції та знаходити способи їх випромінювання допомагає військовослужбовцям зберігати рівновагу та ефективно виконувати завдання у складних умовах.

Взагалі, успішність військових операцій залежить від того, наскільки вони можуть витримати тиску та стресу в умовах військових конфліктів. Стресостійкість є важливою якістю для військовослужбовців, оскільки вони повинні працювати в умовах високого ризику та несприятливих умов. Враховуючи особливості стресу у військових конфліктах, важливо підготувати військовослужбовців до стресу та надати їм необхідні інструменти для керування стресом та збереження стресостійкості. Наприклад, військові можуть отримувати психологічну підтримку та проводити тренінги з керування стресом та емоціями. Також важливо створити умови, що сприяють підвищенню стресостійкості військовослужбовців. Наприклад, можна розробити стратегії для зниження ризику стресу військовослужбовців, наприклад, забезпечити їх хорошою підготовкою, обладнанням та підтримкою команди. Крім того, військовослужбовці можуть використовувати різні стратегії керування стресом, такі як релаксація, медитація та інші техніки саморегуляції.

Отже, стресостійкість є важливою якістю для військовослужбовців у військових конфліктах. Щоб бути успішними в таких умовах, військовослужбовці повинні мати позитивний підхід до життя, бути гнучкими та адаптивними, вірити у свої здібності, керувати своїми емоціями та мати підтримку команди. Розвиток стресостійкості є критичним для військових, оскільки вони можуть зіткнутися з низкою стресових ситуацій, які можуть впливати на їхню фізичну та психологічну стійкість. Військові можуть знайтися в небезпечних умовах, де життя та здоров'я може бути під загрозою, вони можуть зазнавати надмірних фізичних та психологічних навантажень, а також знаходитися в ізольованих та непередбачуваних умовах.

Розвиток стресостійкості може допомогти військовим краще адаптуватися до цих умов та зберігати свою ефективність у виконанні завдань. Високий рівень стресостійкості може допомогти військовим керувати своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації, зберігати зосередженість та увагу в умовах надмірного навантаження та несприятливих умов, а також швидко адаптуватися до змінних обставин. Завдяки розвитку стресостійкості, військові можуть зберегти свою ефективність та збалансованість навіть у найбільш небезпечних та стресових ситуаціях, що може зберегти їхнє життя та здоров'я, а також підвищити їхню здатність до виконання завдань та досягнення успіхів у військовій службі.

У цьому розділі було проведено аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості. Було зазначено, що стресостійкість є важливою складовою психологічного здоров'я людини та її адаптивної поведінки у стресових ситуаціях. Описано основні детермінанти стресостійкості: генетичні фактори, біологічні особливості, соціально-психологічні чинники, особливості індивідуальної досвідченості.

Також було досліджено особливості стресостійкості молоді у контексті військового конфлікту. Зазначено, що військовий конфлікт є складною стресовою ситуацією, яка вимагає від військовослужбовців високої

стресостійкості та здатності до швидкої адаптації до змінних умов. Розглянуто фактори, які впливають на рівень стресостійкості військовослужбовців, такі як соціально-психологічний клімат, особливості взаємодії з командою та бойовими товаришами, особисті якості.

Отже, вивчення теоретичних аспектів стресостійкості та особливостей її розвитку у молоді є важливим завданням для психологічної науки та практики. Знання про ці аспекти може бути корисним для розробки програм психологічної підготовки військовослужбовців, що сприятиме підвищенню їх стресостійкості та ефективності дій у складних стресових ситуаціях військових конфліктів.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація дослідження психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді

Мета дослідження полягає у вивченні впливу військового конфлікту на рівень стресу та стресостійкості у молоді.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити рівень стресостійкості сучасної молоді;
2. Визначити показники, що відрізняють рівень стресостійкості цивільної молоді та військової;
3. Виявити психологічні особливості стресостійкості військової молоді;
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптації школярів.

Експериментальна база дослідження – Національний Запорізький університет, Факультет соціальної педагогіки та психології.

Експериментальна вибірка дослідження – 25 студентів студентів цивільної громади, та 25 військовослужбовців. Загальна кількість учасників експерименту – 50 чоловік, вік – 20-30 років. Психологічне дослідження проводилося в період воєнного стану з 1 квітня по 1 травня 2023 року.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

Перший етап був присвячений вивченню та теоретичному аналізу феномену стресу та стресостійкості. Ми теоретично розкрили різні підходи до поняття стресостійкості. На даному етапі проводився збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у проведення відбору психодіагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження. Цей етап дослідження присвячений експериментальному вивченню стресостійкості сучасної молоді за допомогою таких методик як: тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова); Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге);

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку отриманих даних. Та порівнянні результатів обидвох груп дослідження.

Четвертий етап полягав в інтерпретації отриманих результатів та формуванні загальних висновків.

П'ятий етап присвячений розробці практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості сучасної .

Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, студентам були надіслані методики у вигляді гул-форми.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних психодіагностичних методик для визначення психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді.

«Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова);

Для визначення рівня стресостійкості була застосована авторська методика І. А. Усатов, яка є валідною та надійною, може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками.

Методика складається з 38 запитань на які досліджуваний відповідає позначкою у відповідній графі – часто / сильно; рідко / іноді; ні / ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. «Шкала брехні» – відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів – результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил та

цінностей суспільства. Потрібно провести повторне тестування, через деякий час. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

Якщо досліджуваний набрав 0 – 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі та шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, може довгий час працювати з великим напруженням сил. Несподіванки не вибивають його з колії. Коло його інтересів досить широке.

Якщо досліджуваний набрав 12 – 23 бали – то має рівень стресостійкості вище середнього. Він впевнений в собі, сильні потрясіння сприймає як урок в житті, включає механізми самооцінки та значущості, вміє проявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо досліджуваний набрав 24 – 44 бали він має середній рівень стресостійкості. Його рівень стресостійкості відповідає мірі напруженого життя активної людини. Ситуації мають неабиякий вплив на його життя, досліджуваний не чинить сильного опору ним. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у його житті.

Якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то має рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, він змушений витратити велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Він дуже вразливий до стресу, навантажень, тому змушений витратити свої ресурси на боротьбу зі стресом. Для нього характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай така людина не задоволена собою, обставинами. Часто проявляє агресивність, нетерплячість, відстороненість [84].

«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге);

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана наступна методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Ступінь опірності стресу:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На першому етапі дослідження нами було діагностовано рівень стресостійкості досліджуваних обох груп за авторською методикою І.А. Усатова. Результати представлені на рис. 2.1

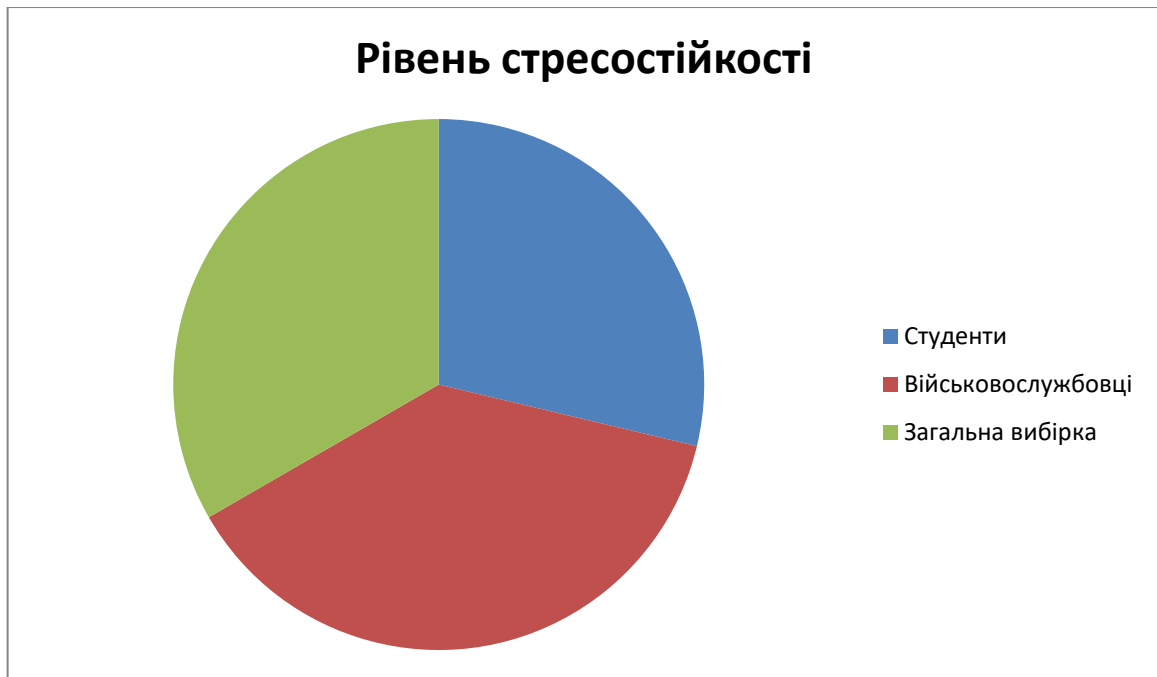


Рис. 2.1 Кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою І.А Усатова

За результатами дослідження, зображеними на таблиці, ми можемо зробити наступний висновок.

У досліджуваних студентів виявлено середній рівень стресостійкості. Можемо зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваної молоді відповідає мірі напруженості життя. Ситуації мають неабиякий вплив на життя досліджуваних студентів, їм доволі складно чинити опір цим ситуаціям. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій в житті молоді.

У досліджуваних військовослужбовців виявлено рівень стресостійкості нижче середнього. Проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, й військовозобов’язані змушені частину своїх ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Загальні середні показники за всією вибіркою досліджуваних також вказують на наявність у досліджуваних рівня стресостійкості нижче середнього, тож можна зазначити, що справляються із стресом досліджувана молодь доволі важко.

Висновок полягає в тому, що під час проведення дослідження було встановлено вищий рівень стресостійкості у цивільної молоді, порівняно з військовослужбовцями. Також виявлено, що рівень стресостійкості цивільних є більш мінливим внаслідок збільшення або зниження напруги в стресових ситуаціях, у порівнянні з військовослужбовцями, які реагують на стресогенні ситуації більш різко.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації», були представлені на рис. 2.2.

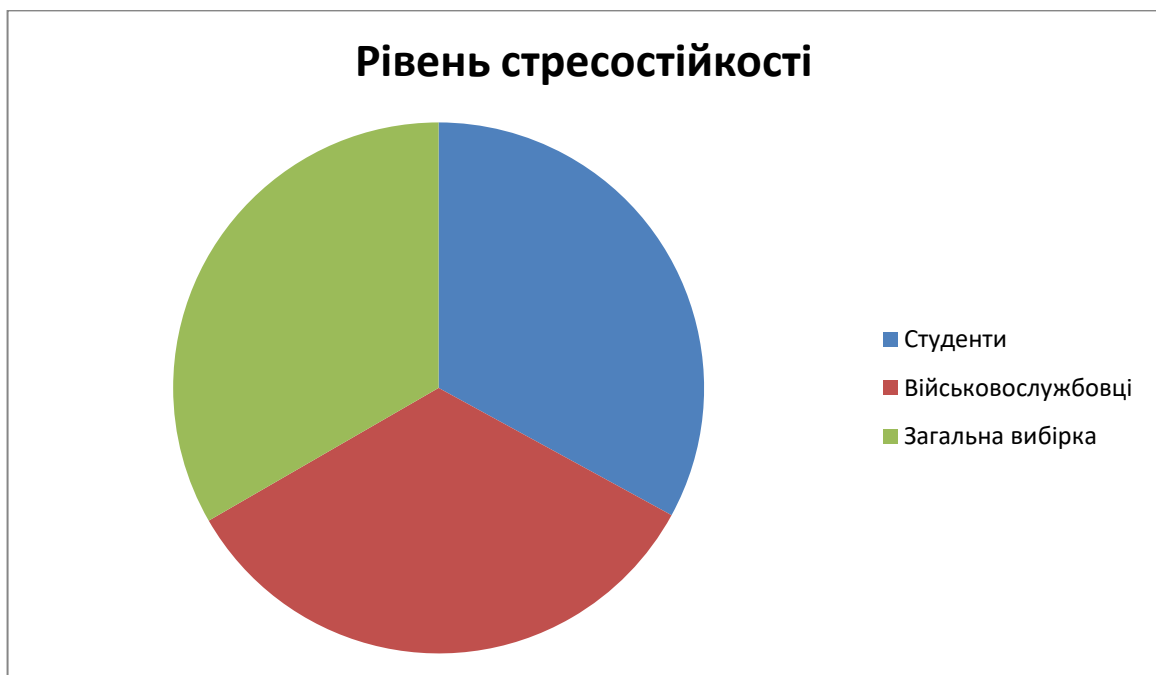


Рис 2.2. Кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Прає

Згідно з отриманими результатами за даною методикою, виявлено, що у цивільної молоді та військовослужбовців існує пороговий рівень стресостійкості. Таким чином, можна стверджувати, що середня рівень стресового навантаження присутня в обох групах досліджуваних. Зменшення рівня стресостійкості спостерігається при великій кількості стресогенних життєвих ситуацій. Це особливо стосується цивільних, які частіше піддаються впливу стресу в повсякденному житті. У таких випадках, людина

мусить прикладати великі зусилля, щоб протистояти стресовим факторам та їх впливу на її життя. Натомість, військовослужбовці, які більш адаптовані до стресу, реагують на стресогенні ситуації більш різко. Можна говорити про те, що й цивільним студентам та військовослужбовцям однаково важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом.

2.3. Формулювання рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості у молоді, що переживає військовий конфлікт

Сьогодні в суспільстві багатьох людей турбує питання стресу та його впливу на життя. Особливо молодь потерпає від різних видів стресу, таких як непередбачувані ситуації, надмірні навантаження та емоційні труднощі. Для них важливо розуміти, що спричиняє інтенсивні стресові реакції та як управляти ними, оскільки це безпосередньо впливає на їх майбутнє функціонування.

Молодь є важливим рушієм суспільного розвитку, і від рівня їх стресостійкості та здатності запобігати стресу значною мірою залежить успішний розвиток різних сфер життя. Тому потрібні профілактично-розвивальні програми для підтримки стресостійкості та зменшення стресу у молоді.

Дослідження показали, що молодь, що переживає військовий конфлікт, має низький рівень стресостійкості та високий рівень стресу. З огляду на це, рекомендується приділяти більше уваги розвитку стресостійкості серед молоді, яка перебуває у зоні військового конфлікту.

Один з можливих шляхів підвищення рівня стресостійкості у молоді - це проведення тренінгів та семінарів зі стресового менеджменту, які допоможуть молоді зрозуміти, що саме викликає стрес та які методи можуть бути використані для його зменшення.

Також, важливо забезпечувати молодь доступом до психологічної підтримки та консультацій, що допоможе їм ефективніше впоратися зі стресом та його наслідками.

Крім того, рекомендується підтримувати зв'язок між молоддю та їхніми близькими, друзями та іншими людьми, що є для них важливими. Це допоможе зменшити почуття самотності та відчуття втрати контролю, які можуть підвищувати рівень стресу у молоді.

Нарешті, важливо визнати, що стрес є нормальною реакцією на складні життєві ситуації, і що можливість дізнатися про це та розуміти його механізми може бути корисним інструментом для підвищення рівня стресостійкості серед молоді.

Ми можемо запропонувати ряд практичних завдань, котрі підвищують рівень стресостійкості та можуть використовуватись у роботі над власним «я» та самооцінкою. Вони передбачають розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді. На нашу думку, позитивний погляд на світ є однією із основних структурних одиниць високого рівня стресостійкості, адже позитивний образ себе та інших створює певний бар'єр, що перешкоджає дії негативних факторів на людину.

1. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» має метою розвиток навичок протидії стресовим ситуаціям.

Інструкція складається з наступного: учасникам програми необхідно поміркувати і записати ті висловлювання, які виражатимуть більш позитивний погляд на невдачі на їх подолання. Надалі необхідно проаналізувати невдачу, яку людина зазнала нещодавно, поміркувати на рахунок помилок, які зазнала людина, навички, які винесли із ситуації, а також ті сторони, як необхідно вдосконалювати. Також необхідно поміркувати над методами стрес-долаючої поведінки, які необхідно застосовувати. Надалі необхідно придумати кілька девізів, які б допомагали досліджуваному реагувати на власні невдачі та помилки.

2. Вправа «Посмішка по колу» використана для розвитку більш позитивного світогляду та ставлення до інших людей у більш позитивному руслі, адже вважається, що більш негативний погляд на оточення є неабияким предиктором стресу. В ході вправи учасники «обмінюються» посмішкою та позитивними відгуками один про одного.

3. Вправа «Снігова куля» використана для розвитку уваги та пам'яті, а також має метою створення більш оптимістичного настрою не тільки для конкретної особистості, а й для цілої групи, що сприяє створенню позитивної атмосфери.

Учасникам пропонується обрати для себе назву, наприклад, якоїсь квітки, що і є його/її ім'ям. Після чого по колу кожен учасник називає своє ім'я та відрекомендовується. Перший учасник говорить лише своє ім'я (свою назву квітки, пояснюючи, чому саме він/ вона асоціює себе із даною квіткою), другий називає ім'я попередника та своє, і так по колу. Після вправи відбувається обговорення, де учасники відповідають на питання щодо відчуттів, що виникали у них під час виконання завдання, та тяжкі моменти завдання, на які вони звернули особливу увагу.

4. Вправи з глибоким диханням – психотерапевтична техніка зняття напруги та тривожності. Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі. Вправа виконується поступово, від заповнення повітрям у нижні відділи легенів, після чого учасник підіймається вище. Таким чином відбувається процес релаксації організму, що допомагає людині впоратися зі стресом.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість - це складна властивість особистості, яка залежить від різноманітних факторів, таких як інтелектуальність, когнітивні здібності, емоційна стійкість та особистісні характеристики. Ця властивість дозволяє людині ефективно впоратися з різноманітними фізичними, розумовими та емоційними навантаженнями, зберігаючи свою продуктивність у стресових ситуаціях. Оскільки визначення стресостійкості не має єдиного підходу у науковій літературі, ця властивість може бути описана різними аспектами та факторами.

Загальною уявою щодо стресостійкості є те, що це комплексна властивість людини, яка вимагає необхідного рівня адаптації до екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності. Ця властивість залежить від рівня активації ресурсів організму та психіки людини і є наслідком взаємодії різних психологічних якостей та факторів.

Стресостійкість особистості складається з різних компонентів, таких як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний та комунікативний. Ці компоненти взаємодіють між собою і можуть компенсувати недостатню виразність одних за рахунок більшого розвитку інших. Це також стосується психічної стійкості.

В ході проведення емпіричного дослідження були використані психодіагностичні методики спрямовані на дослідження стресостійкості сучасної молоді:

Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І. А. Усатов (авторська методика).

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Р. Раге.

В ході емпіричного дослідження були отримані такі данні:

За результатами порівняльного аналізу авторської методики І.А. Усатова було визначено статистично значущий показник відмінності у результатах цивільної молоді та військової молоді за визначеною методикою. Визначено, що рівень стресостійкості цивільних є вищим за рівень стресостійкості військовослужбовців. У той час, коли рівень стресостійкості студентів є більш мінливим у результаті збільшення або зниження напруги у стресових ситуаціях, військові ж реагують на стресогенні ситуації більш різко.

Результати порівняльного аналізу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге, було виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у цивільних та військових не виявлено.

Досліджувані, за результатами дослідження, мають середній рівень стресостійкості та нервово – психічної сталості, тобто їм доволі важко керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, доволі багато сил вони кидають на протистояння напрузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яковлева, Т. В.. Психологічні аспекти стресостійкості студентів в контексті навчально-виховного процесу. Наукові записки. Серія: Психологія. Тернопіль. 47. 2018. С. 122
2. Литвинова, І. В.. Психологічні особливості стресостійкості в молодіжному віці. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Т. 48. 2020. С. 120-126.
3. Литвинова, І. В.. Психологічні аспекти стресу та стресостійкості. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. Т. 9, № 1. 2018. С. 53-60
4. Roman K.D. Mechanisms of formation of personality stress resistance. *Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine* / edited by S.D. Maksymenko. Kyiv., 2004. Vol. 6 - Issue 7. P. 155- 162.
5. Пархоменко, І. П.. Особливості прояву стресостійкості у молоді та шляхи її підвищення. *Молода наука*. № 6(56). 2018. С. 79-82.
6. Котенко, А. В.. Проблеми стресостійкості та міжособистісних відносин в контексті соціалізації особистості. *Теоретичні та практичні аспекти психології*. № 39. 2019. С. 45-48.
7. Турчак, Т. А.. Фактори розвитку стресостійкості у молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 5(77). 2018. С. 284-292.
8. Genkovskaya V.M. Features of self-regulation as a norm of mental stability in stressful situations: PhD in Psychology. Kyiv, 1990.
9. Arshinova V.V. Psychological stability as a factor in the formation of anti-drug attitudes in adolescents: Candidate of Psychological Sciences. M., 2007.
10. Ivanova S.P. Psychological stability of a personality as a factor of counteraction to negative influences. *Education and Society*. 2009. No. 6.

11. Анциферова Л.І. Особистість у важких життєвих ситуаціях: переосмислення, перетворення ситуацій і психологічний захист. *Психологічний журнал*. 1995. Т. 15, № 1. С. 3-18.

12. Пасічник, О. О.. Формування стресостійкості студентів як складова їх професійної підготовки. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (3). 2019. С. 119-125.

13. Микитенко, І. С. Особливості стресостійкості молоді, яка проживає в умовах мегаполісу. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Психологічні науки, (25). 2017. С. 58-62.

14. Казмірчук, І. В. Психологічні особливості стресостійкості молоді залежно від її готовності до професійного самовизначення. *Педагогічний альманах*, (32). 2018. С. 74-78.

15. Зільберман П.Б. Емоційна стійкість оператора. *Нариси психології*.

16. Гаврилова, Н. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у молоді з різним рівнем мотивації до здорового способу життя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціологія, 232(1). 2018. С. 105-110.

17. Авшенюк, Н. О., Приступа, О. М. Психологічні особливості формування стресостійкості у молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціологія, 248(1). 2019. С. 96-102.

18. Бойко, М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. *Науковий вісник Національного університету оборони України*, 3(41). 2015. С. 74-79.

19. Федорчук, О. О. Стресостійкість як професійно-важлива якість майбутніх фахівців: психолого-педагогічні аспекти / О. О. Федорчук, Ю. В. Приймак. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 1. 2019. С. 102-111.

20. Норакидзе В.Н. Типи характеру і фіксована установка. Тбілісі: Мецніереба, 1975. 243 с.

21. Гаврилук, Т. М., Якубовська, О. В., Сліпчишин, В. І. Вплив соціально-психологічного тренінгу на стресостійкість молодих військовослужбовців. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Психологія, 29. 2018. С. 137-142.
22. Левитов Н.Д. Проблема психічних станів. *Питання психології*. 1955. №3.
23. Капранов, С. А., Шамберг, В. А. Стресостійкість молодих військовослужбовців як показник їх професійної готовності до виконання завдань. *Військова психологія: Збірник наукових праць*, 9(22). 2019. С. 61-66.
24. Муздибаев К. Стратегія подолання життєвих труднощів. Теоретичний аналіз. *Журнал соціології та соціальної антропології*. 1998. Т. 1. № 2. С. 102-112.
25. Дяченко М.І., Пономаренко В.О. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 1990. №1
26. Павленко, С. І., Штепа, О. І. Психологічні особливості формування стресостійкості майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах. *Військова психологія: Збірник наукових праць*, 8(21). 2018. С. 60-66.
27. Павлишин, Ю. А. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців Збройних Сил України під час підготовки до участі в бойових діях. *Військова психологія: Збірник наукових праць*, 6(17). 2016. С. 40-46.
28. Гуцол, Л. М., Кіреєва, О. В. Взаємозв'язок внутрішньої стресостійкості та соціальної підтримки у військовослужбовців. *Науковий вісник НЛТУ України*, 27(10). 2017. С. 131-136.
29. Коломієць, І. М. Особливості формування стресостійкості у військовослужбовців на підготовці до бойових дій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 8. 2016. С. 33-42.

30. Morgan, C. A., & Southwick, S. M. Military Psychiatry: Preparing in Peace for War. *Journal of the American Medical Association*, 313(14). 2015. P. 1415-1416.
31. Hoge, C. W., & Castro, C. A. Posttraumatic Stress Disorder in Military Personnel. *New England Journal of Medicine*, 367(23). 2012. P. 2233-2240.
32. Charney, D. S. Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2). 2004. P. 195-216.
33. Ольшанникова А.Є. До проблеми діагностики психологічного розвитку. *Тези доповідей на симпозіумі*. Таллінн, 1974.
34. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty. *BMC Genomics*. 2007. P 118 - 221.
35. Бандурко, О. О. Психологічні особливості стресостійкості осіб, які перебували в зоні АТО. *Науковий вісник Інституту проблем виховання НАПН України*. 2018. URL: <http://npaap.com.ua/index.php/nvp/article/view/531>.
36. Гаврилова, І. А., Сапіга, О. М. Фактори стресу та стресостійкості осіб, які перебували в зоні АТО. *Вісник післядипломної освіти. Психологічні науки*, 16. 2019. P. 57-63.
37. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression. *Dialogues Clin. Neurosci.* 2007. № 9(1). P. 71-83.
38. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.* 2003. № 253(1). P. 111-118.41.
39. Николаенко, І. В. Стресостійкість як важливий фактор успішної адаптації осіб, які перебувають в умовах військового конфлікту. *Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури*, (2), 2019. С. 29-34.

40. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. No 21. P. 128-148.
41. Hobfoll S.E. Збереження ресурсів: нова спроба концептуалізації стресу. *Американський психолог*. 1999. Vol. 44 (3). P. 513-524
42. Bartone, P. T. Hardiness as a Resilience Factor for Military Personnel: A Review of the Literature. *Military Psychology*, 24(6), 2012. P. 445-463.
43. Seligman, M. E. P. Building Resilience. *Harvard Business Review*, 89(4). 2011. P. 100-106.
44. Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. Resilience as the Ability to Bounce Back from Stress: A Neglected Personal Resource? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3). 2010. P. 166-176.
45. Tanielian, T., Jaycox, L. H. (Eds.). *Invisible Wounds of War: Psychological and Cognitive Injuries. Their Consequences, and Services to Assist Recovery*. RAND Corporation. 2008.
46. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2006. № 31(2). P. 151-178.
47. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review. *Biol. Psychol.* 2005. P. 113 – 132.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал до методики «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова)

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на запитання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження характерні для Вас. Відповідати потрібно на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас зовсім не стосується. Позначте відповідний варіант до кожного твердження в потрібному полі. Намагайтеся не довго думати над вибором відповіді.

1. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
2. Я не терплю критики в свій адрес.
3. Я переживаю за якість виконуваної мною роботи.
4. Я страждаю безсонням.
5. Я думаю, що люди мене недооцінюють.
6. Я роздратовуюсь через дрібниці.
7. Я намагаюсь бути першим у всьому.
8. Я налаштований агресивно.
9. У мене недостатньо вільного часу.
10. Я болісно переживаю неприємності.
11. У мене виникають конфліктні ситуації.
12. Я займаюся улюбленою справою, відвідую виставки, концерти, музеї.
13. Думки про майбутню роботу не дають мені спокою.
14. Я не можу сконцентруватись.
15. Я сміюсь.
16. Я відчуваюся безпомічним.
17. Неочікувані події виводять мене з себе.
18. Я відчуваю внутрішнє хвилювання.
19. Я нервовий.
20. Я зустрічаюся з друзями, знайомими.
21. Я відчуваю слабкість у всьому тілі.
22. Мені важко приховувати роздратування.
23. Я беру близько до серця проблеми інших людей.

24. Я займаюся спортом.
25. Я буваю досить щасливим.
26. Я планую своє життя.
27. Мене охоплюють страхи.
28. Я споживаю більше 4 чашок кави / чаю на день.
29. Буває, що я кажу неправду.
30. Я відчуваю неувіреність в собі.
31. Мені здається, що накопичилось так багато труднощів, що їх неможливо подолати.
32. Я знайомлююся з новими людьми.
33. Я збираю "волю в кулак", щоб виконати роботу.
34. Я відчуваю головні болі.
35. Я харчуюся нераціонально.
36. Я буваю задоволений.
37. Я дивлюся позитивно в майбутнє.
38. Я боюся змін.

Обробка даних. Перед обробкою результатів, підраховується кількість набраних балів за шкалою брехні. Шкала брехні - відповідь «ніколи/ні» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожне збігання зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів - недостовірність результатів діагностики. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, тобто про прагнення здаватися нескільки кращими в очах оточуючих людей і давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил і цінностей суспільства. Слід провести повторне тестування через деякий час. Даліша обробка здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

«Ключ» к тесту на определение уровня стрессоустойчивости личности

№	Часто	Іноколи	Ніколи
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	0	1	2
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0

11	2	1	-
12	0	1	2
13	2	1	0
14	2	1	0
15	0	1	-
16	2	1	0
17	2	1	0
18	2	1	0
19	2	1	0
20	0	1	-
21	2	1	0
22	2	1	0
23	2	1	0
24	0	1	2
25	0	1	2
26	0	1	-
27	2	1	0
28	2	1	0
29	2	1	-
30	2	1	0
31	2	1	0
32	0	1	2
33	2	1	0
34	2	1	0
35	2	1	0
36	0	1	2
37	0	1	2
38	2	1	0

Інтерпретація результатів.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраної кількості балів.

Якщо ви набрали 0 - 11 балів - ви маєте високий рівень стресостійкості. Ви чітко визначаєте цілі та шляхи їх досягнення, вмiєте і прагнете раціонально розподіляти час, можете тривалий час працювати з великим напруженням сил. Несподіванки, як правило, не вибивають вас із колії. Коло ваших інтересів досить широке.

Якщо ви набрали 12 - 23 бали - ваш рівень стресостійкості вищий за середній. Ви впевнені в собі, сильні потрясіння сприймаєте як урок у житті та вмiкаєте механізми самооцінки та значущості, умiєте виявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо ви набрали 24 - 44 бали - ви маєте середній рівень стресостійкості. Ваш рівень стресостійкості відповідає в міру напруженому

життю активної людини. Ситуації чинять чималий вплив на ваше життя, і ви їм не дуже сильно чините опір. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у вашому житті.

Якщо ви набрали 45-56 балів - ваш рівень стресостійкості нижчий за середній. У вас проявляються ланцюгові реакції фізичних і розумово-психічних порушень, і ви змушені частину своїх ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Вам слід якнайшвидше почати використовувати в повсякденному житті вправи з подолання стресу.

Якщо ви набрали понад 57 балів - ви маєте низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу, дуже чутливі до навантажень, тому змушені більшу частину своїх ресурсів витратити на боротьбу зі стресом. Для вас характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай ви не задоволені собою та обставинами і починаєте рватися до нової мети. Ви часто проявляєте агресивність, нетерплячість, відстороненість. Вам слід вжити якихось цілеспрямованих дій проти стресу, який вас долає, щоб повернути собі спокій, упевненість, працездатність.

Додаток Б

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад	31	

	дома)		
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням	15	

	(кількість їжі, відсутність апетиту тощо)		
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	
Загальна сума балів		Міра здатності опиратися стресу	
150-199 200-299 300 і більше		Високий Пороговий Низький (вразливість)	