

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 6.0530—2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Вольвач Анна Володимирівна
Науковий керівник: Юдіна О.В. к. пед.н.,
доцент, доцент кафедри ділової
комунікації
Рецензент: Санакоєва Н.Д., к.філол.н.,
кафедри соціальних комунікацій та
інформаційної діяльності

Запоріжжя
2024

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

« ____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Вольвач Анні Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді

керівник роботи Юдіна О.В. к. пед.н., доцент, доцент кафедри ділової комунікації

науковий консультант: Юдіна О.В. к. пед.н., доцент, доцент кафедри ділової комунікації

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стресу та його психологічні особливості в психологічній літературі; розкрити психологічні особливості прояву стресу в різних ситуаціях; обґрунтувати вплив обставин на психологічний стан людини; провести емпіричне дослідження стресостійкості серед сучасної молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

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

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Вольвач

Керівник роботи _____ О.В. Юдіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 39 сторінок, 2 рисунка, 3 таблиці, 30 джерел.

Об'єкт дослідження: стресостійкість сучасної молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді.

Мета дослідження: аналіз психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді, виявленні особливостей, що впливають на рівень стресостійкості у молоді, у розробці рекомендацій щодо розвитку та підвищення стресостійкості у сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження: зі зростанням рівня стресостійкості особи її реакція на стрес суттєво покращується, що впливає на зниження рівня тривожності.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми креативності та творчого потенціалу; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна полягає в аналізі психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді з урахуванням сучасних соціальних та психологічних чинників.

Результати дослідження можуть бути використанні для вдосконалення психологічної підтримки в освітніх установах та молодіжних організаціях.

СТРЕС, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Volvach A.V. Psychological Features of Stress Resistance of Modern Youth.

Object of research: stress resistance of modern youth.

Subject of research: psychological features of stress resistance of modern youth.

The purpose of the research: analysis of psychological features of stress resistance of modern youth, identification of features affecting the level of stress resistance in young people, in the development of recommendations for the development and improvement of stress resistance in modern youth.

The hypothesis of the research: as a person's level of stress resistance increases, his reaction to stress significantly improves, which affects the reduction of anxiety.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of creativity and creative potential; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation consists in the analysis of psychological features of stress resistance of modern youth, taking into account modern social and psychological factors.

Research results can be used to improve psychological support in educational institutions and youth organizations

STRESS, WAR, EMOTIONAL STATE, YOUTH, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	10
1.1. Поняття стресу та стресостійкості.....	10
1.2. Психологічні особливості проявів стресу сучасної молоді.....	13
1.3. Особливості стресостійкості сучасної молоді.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	23
2.3. Рекомендації щодо розвитку стресостійкості сучасної молоді.....	30
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна українська молодь стикається з складними викликами, які впливають на їхнє життя та розвиток. Одним з найважливіших аспектів є економічна нестабільність країни. Молоді люди змушені шукати можливості для професійного розвитку та кар'єрного зростання в умовах високого рівня безробітності та невдосконаленою системою соціального захисту.

Стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що включає в себе інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості. Ці якості дозволяють переносити значні навантаження різного характеру, забезпечуючи ефективність функціонування у стресових ситуаціях. Сучасні умови життя вимагають від людини високого рівня адаптації. Багато ситуацій може викликати стресові розлади та дезадаптацію, що може призвести до різних психосоматичних та нервово-психічних порушень. Навіть здорова людина може страждати від посттравматичного стресового розладу у зв'язку з інтенсивними стресовими ситуаціями.

Причини стресів можуть бути різними, від втрати близької людини до фізичного перенапруження чи негативних подій у соціумі. Стрес має негативний вплив на соматичне здоров'я, психіку та загальну продуктивність людини. Також, важливо враховувати, що кризові ситуації на рівні країни або соціально-політичні турбулентності можуть значно погіршити цю ситуацію, маючи негативний вплив на всі аспекти життєдіяльності населення, зокрема на розвиток молоді та формування їхньої особистості.

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися науковці І. Ф. Аршава; В. А. Бодров; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; О. О. Реан; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова. Дослідники у своїх роботах підкреслюють, що стресостійкість є складним і багатогранним явищем, що включає в себе

психологічні, фізіологічні та соціокультурні аспекти.

Об'єктом дослідження є стресостійкість сучасної молоді.

Предметом дослідження є психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді, виявленні особливостей, що впливають на рівень стресостійкості у молоді, у розробці рекомендацій щодо розвитку та підвищення стресостійкості у сучасної молоді.

Завдання:

1. Проаналізувати підходи до стресу та стресостійкості у науковій літературі.
2. Дослідити особливості прояву стресостійкості сучасної молоді.
3. Експериментально дослідити особливості стресостійкості сучасної молоді.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку стресостійкості сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що зі зростанням рівня стресостійкості особи її реакція на стрес суттєво покращується, що впливає на зниження рівня тривожності.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді з урахуванням сучасних соціальних та психологічних чинників.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці методичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості сучасної молоді. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення психологічної підтримки в освітніх установах та молодіжних організаціях. Запропоновані рекомендації щодо розвитку стресостійкості можуть бути включені до програм психологічного тренінгу та консультування молоді, спрямованих на зміцнення їхньої психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій.

Методи дослідження: метод критичного аналізу наукових джерел з проблеми, що досліджується, метод наукового спостереження, порівняння й узагальнення даних досліджень. Методи емпіричного дослідження: метод експерименту та статистичної обробки даних, отриманих у ході експерименту, емпіричний опис, кореляційний аналіз.

Організація і база дослідження: Базою дослідження слугував Запорізький Національний Університет. Експериментальну вибірку склали 36 студентів у віці від 16 до 18 років. Дослідження проводилось онлайн за допомогою Гугл Форми.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості

В сучасному житті стрес став неодмінною складовою нашого існування. Цей феномен, що накликає неспецифічну реакцію організму, є результатом взаємодії з різними стресорами – факторами, що спричиняють напруження. Основне питання полягає в тому, що саме є стрес та як він впливає на наше життя.

Слід зазначити, що стресори можуть мати різні форми, від повсякденних труднощів до серйозних життєвих викликів. Однак, незалежно від їхнього характеру, стрес є реакцією на виклик, що перевищує звичайні норми нашої нервової системи. Теорія стресу, розроблена С. Фолкманом та Р. Лазарусом, визначає його як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, де ключовим є сприйняття цієї взаємодії як обтяжливої для добробуту.

У цьому контексті важливо враховувати, що стрес може бути не лише негативним, але й стимулюючим фактором для розвитку. Бабухівська Ю. в своїй роботі пропонує теорію, що стрес може викликати неспецифічну реакцію організму на будь-який запит, що вимагає відповіді [1, 63].

Причини стресу можуть бути різноманітні, але відповідь організму завжди полягає в біохімічних змінах, спрямованих на впорати з подразненням. Кожна ситуація стресу є унікальною, і важливо вміти адаптуватись до неї, знаходячи внутрішні ресурси для подолання викликів.

Отже, стрес відображає складну взаємодію між людиною та оточуючим світом, вимагаючи не лише фізіологічної, але й психологічної адаптації. Розуміння цього явища дозволяє краще управляти власними реакціями на стресори та зберігати психічне й фізичне здоров'я.

Як зазначено у працях Бардина Н. М., Жидецького Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінського В. П., стрес відіграє різні ролі в житті людини, оскільки є складним адаптаційним синдромом, здатним мобілізувати організм до виконання неймовірних дій або, навпаки, викликати дезорганізацію і ступір. Це завдання є особливо важливим у сучасному світі, де людина постійно стикається зі складними ситуаціями, що вимагають ефективної адаптації [2, 69].

Бобро О. В. досліджував проблему стресу та зазначив, що ви перевертаєтеся в ліжку, намагаючись відновити робочий графік перед важливим проектом, але думки постійно вертаються до того, що ще треба зробити. В цей момент ваш організм починає реагувати. Серце б'ється швидше, дихання стає частішим, а ви відчуваєте напругу у м'язах. Це реакція адаптації, призначена для того, щоб дати вам енергію і зосередженість, необхідні для подолання труднощів [3, 190].

Проте, якщо стрес триває довше, ніж необхідно, це може призвести до негативних наслідків для вашого здоров'я та ефективності. Це може включати симптоми виснаження, розлади сну, зниження імунітету та інші проблеми, які впливають на якість життя та робочу продуктивність.

Тому важливо розуміти свої власні механізми стресу і вміти ефективно адаптуватися до них. Це може включати в себе такі прийоми, як регулярна фізична активність, практика медитації або глибокого дихання, управління часом та пріоритетами, а також здоровий спосіб життя загалом. Такий підхід дозволить вам не лише ефективно працювати в умовах стресу, але й зберегти своє здоров'я та енергію для досягнення важливих цілей у житті.

Стрес це складний фізіологічний та психологічний стан, який виникає у відповідь на різні негативні чи ситуації, що викликають збудження. Однак, важливо відзначити, що протікання стресу може мати кілька стадій, які описані в роботах Бочелюк В. Й. [4, 38].

Перша стадія стресу – це стадія тривоги. Це відчуття, яке може виникати миттєво при зустрічі з подразником, що викликає стрес. Під час цієї стадії багато фізіологічних процесів активуються для мобілізації оборонних

механізмів організму. Наприклад, тиск може підвищуватись, частота дихання збільшуватись, а увага концентрується виключно на тій ситуації, що викликала стрес.

Друга стадія – це фаза опору або адаптації. На цьому етапі організм вже реагує на стресор, витрачаючи резерви енергії для боротьби з ним. Людина може відчувати себе здатною контролювати ситуацію і свої дії, але це пов'язано зі значними зусиллями.

Третя стадія – виснаження, коли резерви організму піддаються вичерпанню через тривалий період стресу. Це може призводити до різноманітних фізичних і психологічних проблем, таких як зниження апетиту, проблеми зі сном, втрата інтересу до активних дій та навіть зниження імунітету [4, 39].

Що стосується ознак стресу, то вони можуть бути дуже різними і включати у себе погіршення пам'яті, головні болі, проблеми зі шлунком та спиною, апатію, дратівливість та втомленість.

Кожна людина реагує на стрес по-своєму, і також потрібно розуміти свої власні реакції і шукати способи їх контролювання та зменшення впливу стресу на життя.

Особистість має свою стресостійкість, яка визначається її здатністю ефективно впоратися з негативними впливами. Наукова спільнота активно досліджує це питання. Єрмакова Н. О вказує на здатність особистості витримувати навантаження та успішно їх вирішувати [13, 60].

Стресостійкість також описується як здатність до соціальної адаптації, збереження важливих міжособистісних зв'язків та успішної самореалізації. Це означає, що стресостійка особистість може ефективно взаємодіяти з оточуючими, зберігати важливі зв'язки та досягати своїх цілей навіть у складних умовах.

Таким чином, стресостійкість – це комплексна якість особистості, яка дозволяє їй залишатися емоційно стійкою, управляти своїми діями та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

1.2. Психологічні особливості проявів стресу

Стресостійкість – це важлива психологічна характеристика, що включає розвинуту волюву регуляцію, здатність до особистісного зростання і стабільність емоційного тону та настрою. Це допомагає особистості успішно функціонувати навіть в умовах стресу.

Іванова О. С. розмежувала фізіологічне та психологічне розуміння стресу [15, 111]. Вона розробила концепцію, в якій відрізняла фізіологічний стрес, пов'язаний з фізичними впливами, від психічного або емоційного стресу, що виникає внаслідок оцінки ситуації як загрозливої. Однак ця роздільність між ними не є абсолютною, оскільки фізіологічний стрес часто супроводжується емоційними реакціями, а психічний стрес може не супроводжуватись фізіологічними змінами [12, 16].

Емоційна стійкість є однією з інтегративних якостей особистості, яка сприяє успішному подоланню труднощів в напружених умовах. Вона дозволяє людині залишатися емоційно стабільною і позитивною під час викликів та труднощів.

Відмінність між фізіологічним і психологічним стресом полягає в їх характерних особливостях. Фізіологічний стрес зазвичай має конкретні фізичні прояви, тоді як психологічний може починатися з внутрішніх переживань і побоювань, що стосуються навіть потенційних подій, які ще не відбулися.

Біологічний та психологічний стрес відрізняються за різними параметрами, що визначають їхні особливості та вплив на організм людини. Біологічний стрес спричиняється фізичними, біологічними або хімічними впливами, такими як опік, травмування, переохолодження, інтоксикація чи віруси. З іншого боку, психологічний стрес виникає через соціальний вплив та соціальні думки, такі як тривога, догана, страх, конфлікти чи навіть підвищення квартплати [16, 29].

Однією з ключових відмінностей між цими видами стресу є тип небезпеки, яку вони представляють. Біологічний стрес є постійним, оскільки його причини зазвичай пов'язані з безпосередньою загрозою для життя або здоров'я людини, такими як опік чи травмування. У той час як психологічний стрес є віртуальним у більшості випадків, оскільки він виникає від соціального статусу, відчуття самоповаги, тривоги та інших психологічних чинників, які не завжди мають безпосереднє фізичне проявлення [20, 109].

Характерні емоційні переживання також різняться в залежності від виду стресу. Біологічний стрес частіше супроводжується страхом, болем, переляком чи гнівом, оскільки він частіше пов'язаний з фізичними потребами та безпекою. У свою чергу, психологічний стрес може викликати депресію, тривогу, ревність, турботу, нудьгу чи роздратованість через соціальні чи емоційні фактори [14, 34].

Часові проміжки стресу також можуть відрізнитись: біологічний стрес зазвичай є досить обмеженим у часі, оскільки його причини часто вимагають негайної реакції, тоді як психологічний стрес може мати більш розмиті межі і тривати довше через психологічні чинники, які не завжди можна вирішити швидко.

Вплив на стрес особистісних властивостей може бути різним для цих видів стресу. Біологічний стрес має менший вплив на особистісні характеристики, оскільки його причини зазвичай є зовнішніми та фізичними, тоді як психологічний стрес може значно змінювати сприйняття та поведінку людини через його вплив на емоційний стан та психічне здоров'я.

Як зазначає Кравцов Д. Р., ці відмінності між біологічним та психологічним стресом підкреслюють важливість розуміння їхніх характеристик та впливу на людський організм для ефективного управління стресом та забезпечення психічного здоров'я [21, 113].

Психологічний стрес, відомий як негативна реакція на внутрішні чи зовнішні подразники, є предметом багатьох досліджень у психології. Логвіна О. А., Данчук Ю. П., у своїй роботі, використовують різні терміни, що дозволяють

більш детально розглянути цей феномен. Зокрема, вводять поняття «психоемоційного стресу» та «емоційного стресу», які допомагають розуміти різні аспекти стресового досвіду [24, 146].

Емоційний стрес, що включає в себе реакції на стресори та первинні емоційні прояви, може бути спричинений різними факторами, від соціального середовища до біологічних механізмів. Це включає в себе як поведінкові реакції, так і фізіологічні процеси, що лежать в основі емоційного досвіду.

На думку Романюк В. Л., емоційний стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я [30, 10]. Негативні афективні переживання, які часто супроводжують стрес, можуть призводити до різноманітних проблем, від неврозів до хвороб серця та інших захворювань. Основними причинами виникнення таких порушень є міжособистісні конфлікти та емоційна напруга. Ці фактори можуть порушувати нормальну діяльність механізмів гомеостазу, що веде до збоїв у фізіологічних процесах організму [30, 11].

Отже, вивчення психоемоційного стресу та його впливу на організм людини є важливим аспектом сучасної психології для розробки ефективних стратегій управління стресом та збереження здоров'я.

Психологічний і емоційний стрес є двома концепціями, які мають суттєві відмінності у своїх проявах та походженні. Емоційний стрес є реакцією, яка може виникати як у людини, так і у тварини. Він супроводжується емоційними вибухами, такими як страх, злість, чи тривога. У той час як емоційний стрес може мати явні прояви, психологічний стрес є більш складним явищем, що існує виключно у людини [29, 292].

Психологічний стрес включає когнітивну складову, ознаки якої проявляються через сприйняття та обробку інформації. Він є частиною ширшого спектру стресових станів, які відображають як негативні, так і позитивні емоції та почуття.

Психологічний стрес може набувати різних форм і проявів, що залежать від індивідуальних особливостей людини, її досвіду та освіти. Цей стрес може виникати через різноманітні фактори, такі як мотивація, емоції, інтелектуальні

виклики, перешкоди у досягненні цілей, реальні загрози та інші ситуації, що потребують активного пошуку рішень [13, 60].

Особистісні риси людини, сприйняття зовнішнього середовища та реакція на стресові ситуації взаємодіють і формують характер стресової реакції. Це може виявлятися у різних поведінкових проявах, таких як міміка, жести, напруженість м'язів, зміни в голосі та настрої, а також порушення критичного мислення.

Таким чином, психологічний стрес, впливаючи на різні аспекти життя людини, може мати руйнівний вплив на її особистість та здоров'я.

1.3. Особливості стресостійкості сучасної молоді

Студентський вік є ключовим періодом у житті кожної людини, коли відбувається інтенсивний процес соціалізації та формування особистості. У цей період молода людина не лише досягає фізичної та психологічної зрілості, а й починає формувати свою особистість. Вік від 18 до 25 років вважається студентським віком, коли особливо активно розвиваються ключові соціальні потенціали людини.

У цей період відбувається формування основних цінностей та поглядів, професійних та громадянських якостей. Студентство сприяє стабільному розвитку характеру, інтелектуальних здібностей, а також переосмисленню цінностей та життєвих орієнтирів. Цей період відомий своєю активною цілеспрямованістю, свідомими мотивами поведінки, наполегливістю та самостійністю.

Павлович Ю. В., Коструба Н. С. стверджують, що особливістю студентської особистості є розвиненість естетичних та моральних почуттів, а також підвищений інтерес до моральних проблем [26, 325]. Проте, існує проблема невміння чи небажання реалізовувати свій потенціал. Це може бути пов'язано з фізіологічними особливостями, коли здатність до свідомої регуляції поведінки у період від 17 до 19 років може бути порушеною [26, 325].

Отже, студентський вік є не лише часом активного соціального та особистісного розвитку, але й періодом, коли важливо усвідомити свій потенціал та здатність до самореалізації для досягнення високого рівня розвитку у всіх сферах життя.

На думку Єрмакової Н. О., високий рівень стресостійкості пов'язаний з високорозвиненими когнітивно-інтелектуальними якостями [13, 60]. Це означає, що люди з високою стресостійкістю мають деякі важливі переваги у певних аспектах свого психологічного профілю. Одна з ключових характеристик цих осіб це гнучкість та абстрактність мислення. Вони здатні швидко адаптуватися до нових ситуацій і розглядати проблеми з різних боків. Крім того, вони виявляють виражену полінезалежність, що свідчить про їхню незалежність у прийнятті рішень і діяльності [8, 149].

Такі люди мають здатність концентрувати увагу і знаходити головне в інформації, що дозволяє їм ефективно вирішувати завдання та досягати поставлених цілей. їхня продуктивна пам'ять дозволяє ефективно запам'ятовувати і використовувати інформацію.

У своєму дослідженні Когут О. О. також визначив певні характеристики осіб з високим рівнем стресостійкості [20, 109]. Вони володіють впевненістю та активністю в діяльності, мають розвинений емоційно-вольовий самоконтроль і високі показники мотиваційної сфери. Ці люди також проявляють асертивність, просоціальність та готовність до діяльності, що робить їх ефективними в комунікації та співпраці з іншими людьми. їхній високий рівень функціональних можливостей нервової системи дозволяє їм ефективно впоратися зі стресом та тривожністю [3, 190].

Основні компоненти стресостійкості включають досвід, спрямованість, нейродинаміку, психічні процеси, характер, темперамент і здібності. Це підкреслює важливість індивідуальних рис особистості у формуванні стресостійкості.

Загалом, висока стресостійкість дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати свою життєдіяльність. Це може бути особливо корисним у професійній діяльності, де стресові ситуації можуть виникати регулярно. Такий рівень стресостійкості може формуватися і підвищуватися зі зростанням досвіду і професійної компетентності.

Студентський стрес є серйозною проблемою, яка потребує детального аналізу. Його важливо розглядати через призму стресогенних факторів, що супроводжують студентів під час навчання та професійної діяльності. Одним з основних джерел стресу для студентів є навчальний процес, який часто супроводжується різними стресовими ситуаціями.

Навчальний стрес проявляється у підвищеній напрузі тіла, зниженні інтелектуального та емоційного потенціалу, що може призвести до психосоматичних розладів. Особливо актуальним є екзаменаційний стрес, який може спричинити навіть екзаменаційний невроз. Це свідчить про те, що студентство є соціальною категорією, яка постійно піддається стресогенному впливу, особливо в ситуаціях оцінювання [1, 63].

Два основних фактори, що найбільше впливають на розвиток стресу серед студентів, це ситуація соціального оцінювання та дефіцит часу. Низька стресостійкість до цих факторів може призвести до ряду негативних наслідків, таких як дистрес, який впливає на психологічне здоров'я, мотивацію вчення, самореалізацію та успішність.

Несприятливі фактори, що впливають на особистість студента, включають інтенсивну інтелектуальну діяльність, обмежену рухову активність, порушення звичного життєвого циклу, емоційні переживання та підвищену мобілізацію вольових функцій. Ці фактори в сукупності можуть погіршити стан студента та вплинути на його успішність у навчанні.

Студентський стрес, особливо в період сесії, є найбільш інтенсивним та може призводити до різних форм психічної активності. Тому важливо розуміти й аналізувати цей вид стресу для покращення психологічного стану та результативності навчання студентів.

Стресові ситуації негативно впливають на психологічний стан всіх людей, особливо на студентів, зменшуючи їхню концентрацію на навчанні та здобутті знань. Це підкреслює важливість психологічної підтримки для студентів, яка має бути систематичною та вчасною.

Стрес негативно впливають на психологічне та духовне здоров'я студентів. Тому важливо навчати їх стресостійкості, що передбачає розвиток навичок самоконтролю, адекватної оцінки ситуацій та здатності шукати рішення в надзвичайних обставинах.

Для збільшення стресостійкості студентів потрібна психологопедагогічна допомога та підтримка сім'ї. Важливо формувати емоційну стійкість, планувати та організовувати своє життя для досягнення цілей, а також набиратися досвіду подолання труднощів [11, 33].

Отже, стресостійкість у студентів є комплексною властивістю особистості, яка визначається їхньою здатністю адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчання.

Стресостійкість для студента є ключовою умінням, яке дозволяє ефективно навчатись і успішно адаптуватися у різних сферах життя, починаючи від навчального закладу і закінчуючи професійною діяльністю. Формування та розвиток стресостійкості у студентському віці залежить від кількох факторів.

По-перше, це вміння адекватно вирішувати проблеми. Студент, який вміє швидко та ефективно знаходити рішення, менше схильний до стресу [5, с. 55]. Позитивне налаштування на майбутнє також грає важливу роль. Якщо студент бачить свій шлях і має чітку мету, він більш стійкий до негативних впливів. Крім того, важлива роль у формуванні стресостійкості відводиться схваленню особистості з боку оточуючих та впевненості у власних можливостях. Коли студент відчуває підтримку та віру в себе, його психологічний стан стає більш стійким. Задоволеність обраною професією також є важливим фактором. Якщо студент відчуває радість від своєї діяльності, він легше переносить труднощі [5, 56].

Ефективні методи розвитку стресостійкості включають психологічне тренування, вправи саморегуляції стану, активізацію психічних функцій та мотивацію до розвитку. Важливо також вміти вибирати копінг-поведінку, що допомагає зменшити прояви тривожності.

Засобом досягнення цих результатів можуть бути тренінгові заняття, під час яких студенти переживають життєві ситуації, виконують завдання та використовують тренінгові технології. Важливою є усвідомлення, що студентський вік є періодом інтенсивного розвитку особистості і формування здатності до стресостійкості. Цей період сприяє не лише професійному становленню, але і розвитку міжособистісних відносин та особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи дослідження

Експериментальне дослідження, проводилось на базі Запорізького Національного Університету, мало на меті вивчення феномену стресостійкості у студентів першого курсу спеціалізації «Психологія» денної форми навчання у віці від 16 до 18 років. Експериментальна вибірка складалась із 36 студентів. Дослідження проводилось онлайн за допомогою Гугл Форми.

Процес дослідження мав такі етапи:

1. Початковим етапом було вивчення та теоретичний аналіз стресостійкості студентів. На цьому етапі відбувався збір інформації, необхідної для емпіричного дослідження.
2. Наступним кроком було вибір психодіагностичного інструментарію та проведення самого емпіричного дослідження.
3. Отримані дані були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.
4. Результати дослідження були інтерпретовані з метою отримання висновків та подальших рекомендацій.

Для проведення емпіричного дослідження були обрані методики:

1. Опитувальник на визначення стресостійкості за авторством Н. В. Киршевої та Н. В. Рябчикової.
2. Опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора.
3. Диференціальна шкала емоцій, розроблена К. Ізардом.

Опитувальник Н. В. Киршева та Н. В. Рябчикова спрямований на визначення рівня стресостійкості у осіб. Цей інструмент містить 18 тверджень, кожне з яких можна оцінити від одного до трьох балів. Загальна сума балів

дозволяє встановити рівень стресостійкості людини – чи є він низьким, середнім чи високим.

Твердження в опитувальнику охоплюють широкий спектр ситуацій, які можуть викликати стресову реакцію. Це можуть бути ситуації в роботі або навчанні, конфлікти з оточуючими, втрата близьких, несподівані зміни в житті та інші фактори. Оцінюючи свою реакцію на кожне твердження, людина отримує можливість зрозуміти, наскільки вона здатна ефективно управляти стресом у різних ситуаціях.

Опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, є інструментом для визначення рівня тривожності у особистості. Цей опитувальник складається з 50 тверджень, на які студент повинен відповісти «так» або «ні», відображаючи свій стан тривожності на п'ятирівневій шкалі. Низький рівень – до 15 балів, 16-20 балів – середній рівень (з тенденцією до низького), 21-23 бали – середній рівень (з тенденцією до високого), 24-27 – вище середнього, 28-50 - високий рівень.

Шкала емоцій К. Ізарда визначає десять основних емоцій, які відіграють ключову роль у формуванні емоційного стану людини. Ці емоції відображають широкий спектр внутрішніх переживань, від позитивних до негативних.

Перша група емоцій, яку охоплює ця шкала, це позитивні емоції, що включають:

1. Інтерес: це стан цікавості, бажання дізнаватись щось нове, розвиватись.
2. Радість: почуття щастя, задоволення, радості від досягнень або приємних подій.

Здивування: враження від незвичайного, неочікуваного або непередбаченого.

Друга група емоцій – це негативні емоції, серед яких:

Горе: втрата, сум, туга за чимось втраченим.

Гнів: емоція образи, роздратування, невдоволення.

Презирство: почуття погорди, відчуження від інших.

Третя група емоцій включає:

Відраза: відчуття відрази, неприязності до чогось або когось.

Страх: почуття загрози, небезпеки або невпевненості.

Сором: почуття неприємності внаслідок власних дій або поведінки.

Провина: відчуття вини, відповідальності за щось негативне.

Ми мали змогу оцінювати вираженість власних емоційних переживань за п'ятибальною шкалою. На цій шкалі 1 бал відповідає відсутності переживання, а 5 балів вказують на максимальну вираженість емоції.

Також для узагальненої характеристики особливостей емоційних переживань розраховуються такі показники:

Індекс актуалізованих позитивних емоцій (ІПЕ), який включає емоції інтересу, радості та подиву. Цей індекс вказує на рівень позитивних переживань у досліджуваного.

Індекс гострих проявів негативних емоцій (ІНЕ), що включає горе, гнів, огиду та зневагу. Він відображає рівень негативних переживань.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ), який охоплює страх, сором та провину. Цей показник дозволяє оцінити рівень тривожності та депресивних станів у досліджуваного.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У рамках дослідження, спрямованого на визначення рівня стресостійкості студентів, використовувався опитувальник, розроблений Н. Киршевим та Н. Рябчиковим. Отримані результати були представлені до початку програми підвищення стресостійкості серед студентів, що можна знайти в Додатку А.

За даними дослідження (див. Рис. 2.1), більшість учасників (63,89%) виявили низький рівень стресостійкості. Це свідчить про необхідність ефективних програм та підходів для підвищення стресостійкості серед студентської громадськості в умовах війни.

Одним з основних симптомів низького рівня стресостійкості є схильність до інтенсивних емоційних реакцій на стресові ситуації. Це може виявлятися у вигляді тривоги, роздратування, або навіть паніки. Особи з низькою стресостійкістю також часто зазнають труднощі з адаптацією до змінних умов, оскільки вони не вміють ефективно впоратися зі стресом, який супроводжує нові ситуації. Крім того, такі люди можуть використовувати неефективні стратегії управління стресом, що призводить до зайвого напруження та негативних наслідків для їхнього психічного та фізичного стану. Зниження вольового самоконтролю також є характеристикою низької стресостійкості, оскільки люди з цими проблемами частіше втрачають контроль над своїми емоціями та діями під час стресових ситуацій.

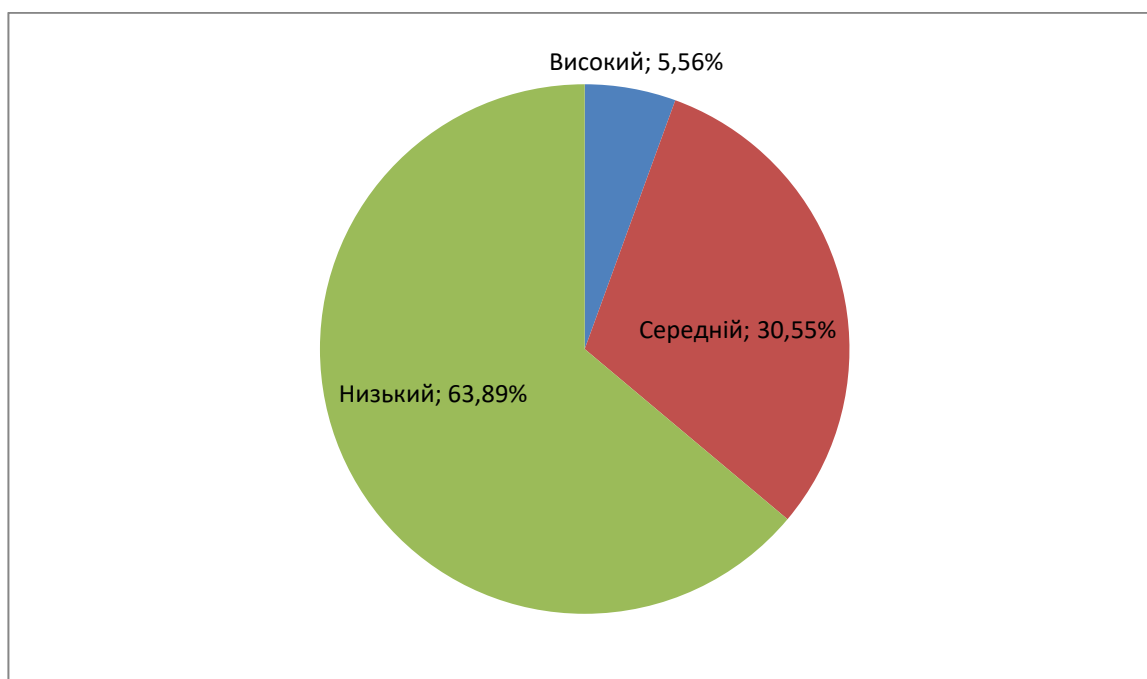


Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення рівня стресостійкості відповідно до методики Н. Киршева, Н. Рябчикова

Дані дослідження за методикою Н. Киршева, Н. Рябчикова показують, що 30,55% студентів мають середній рівень стресостійкості. Ці люди можуть досить ефективно справлятися зі стресом середнього рівня інтенсивності. Вони можуть відчувати тривогу, але здатні регулювати її у більшості випадків та мають набір стратегій для подолання стресу. Проте, їхня ефективність у використанні цих стратегій не завжди є належною, і часто вони звертаються за

підтримкою до друзів чи колег у важких ситуаціях.

Тільки 5,56% студентів мають високий рівень стресостійкості. Для них характерні урівноваженість, впевненість у собі та відсутність сором'язливості. Вони здатні ефективно справлятися зі стресом навіть у складних ситуаціях та зберігати психічну стійкість.

У результаті нашого дослідження визначено, що рівень тривожності серед студентів є досить високим за методикою «Шкала тривожності» Тейлора в адаптації Немчина. Тривожність може спричиняти підвищену збудливість та чутливість до різних стресових факторів. Люди з високим рівнем тривожності зазвичай більш вразливі до стресу, оскільки їхня нервова система постійно перебуває в стані готовності до небезпеки. Це може призводити до швидкого виснаження психічних і фізичних ресурсів.

За даними табл. 2.1, майже половина респондентів (47,23%) виявили високий рівень тривожності, ще 22,2% мали рівень тривожності вище середнього, 11,11% - середній, і лише 8,33% мали нижче середнього рівень тривожності, а 11,11% - низький рівень.

Це вказує на те, що більшість студентів відчувають тривогу в різних ситуаціях, і ця тривога може зростати в стресових ситуаціях. Вони не завжди можуть адекватно реагувати на труднощі, використовують неефективні методи управління тривожністю і часто не можуть ефективно впоратись з критичними або екстремальними ситуаціями. Такий високий рівень тривожності серед студентів вимагає уваги і додаткових заходів для підтримки їхнього психологічного благополуччя та успішного навчання.

Таблиця 2.1.

**Показники тривожності студентів за опитувальником
«Шкала тривожності»**

№ п-п	Низький рівень	Нижче середнього рівня	Середній рівень	Вище середнього рівня	Високий рівень
№1					43
№2				27	
№3					28

Продовження таблиці 2.1

№4		20			
№5				26	
№6					41
№7					28
№8		20			
№9					43
№10	15				
№11			22		
№12					37
№13					41
№14	11				
№15					47
№16				25	
№17					28
№18				27	
№19			23		
№20				24	
№21	16				
№22			22		
№23				24	
№24					28
№25					36
№26			23		
№27					43
№28	18				
№29					40
№30				25	
№31					42
№32		20			
№33				26	
№34					30
№35					43
№36					42

Стресові ситуації часто викликають складні емоційні реакції у студентів, що може ускладнити їхню здатність до об'єктивного оцінювання ситуації. Високий рівень тривожності у багатьох студентів в цих ситуаціях може спричиняти стрес, що в свою чергу поглиблює тривожність, утруднюючи процес адаптації до нових умов.

Згідно з методикою Н. Киршева, Н. Рябчикова, деякі студенти виявляють низький рівень тривожності. Однак це не завжди свідчить про їхню спроможність повністю усвідомлювати свій стан. Низький рівень тривожності може також сигналізувати про внутрішню стресостійкість або навіть витіснення тривожності, що ускладнює процес адаптації та сприяє збільшенню внутрішніх переживань.

Ця особливість студентів може проявлятися у різних формах, таких як тривога, ворожість, почуття постійної небезпеки. Це важливо враховувати при розробці програм та стратегій підтримки для студентської громади, щоб забезпечити їхню емоційну стабільність та успішну адаптацію до умов навчання та життя.

Результати дослідження за методикою «Диференціальна шкала емоцій за К. Ізардом», які ми отримали, свідчать про те, що студенти демонструють невеликий, але палкий інтерес до засобів вираження своїх почуттів та вміння адаптуватися до змін в емоційному середовищі. Це означає, що, незважаючи на напруженість ситуації, студенти здатні контролювати свої емоції та знаходити способи подолати стресові ситуації.

Таблиця 2.2.

Показники емоцій студентів за методикою «Диференціальна шкала емоцій»

Респондент №	ШЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
№1	20	16	15
№2	22	21	17
№3	20	15	15
№4	27	24	14
№5	31	31	31
№6	27	42	28
№7	27	21	16
№8	24	22	24
№9	14	31	26
№10	26	16	10
№11	27	23	15
№12	25	23	22
№13	32	31	31

Продовження таблиці 2.2

№14	25	22	14
№15	15	14	17
№16	34	31	32
№17	35	31	15
№18	24	16	14
№19	33	32	32
№20	25	22	17
№21	21	42	22
№22	25	15	14
№23	15	35	32
№24	23	20	16
№25	31	30	17
№26	27	16	14
№27	25	16	25
№28	15	33	24
№29	25	14	10
№30	32	32	16
№31	20	20	15
№32	20	22	17
№33	15	33	24
№34	25	23	30
№35	26	20	17
№36	33	14	31

Стресові умови, які респонденти переживають, можуть значно змінити сприйняття та вираження емоцій. У дослідженні було виявлено, що більшість респондентів (61,11%) відчувають помірний рівень позитивних емоцій. Це свідчить про те, що під час стресу вони все ще здатні досить повноцінно переживати позитивні емоції. Проте третина респондентів (27,78%) виявили виражений рівень переживань позитивних емоцій, що також є значущим показником.

Щодо негативних емоцій, більшість учасників дослідження (59,46%) виявили слабкий ступінь переживань. Це може свідчити про те, що вони дещо пригнічені, але не настільки, щоб це суттєво впливало на їхній психічний стан. Однак третина респондентів (30,56%) мають виражений ступінь переживань негативних емоцій, що свідчить про серйозний вплив стресу на їх емоційний

стан.

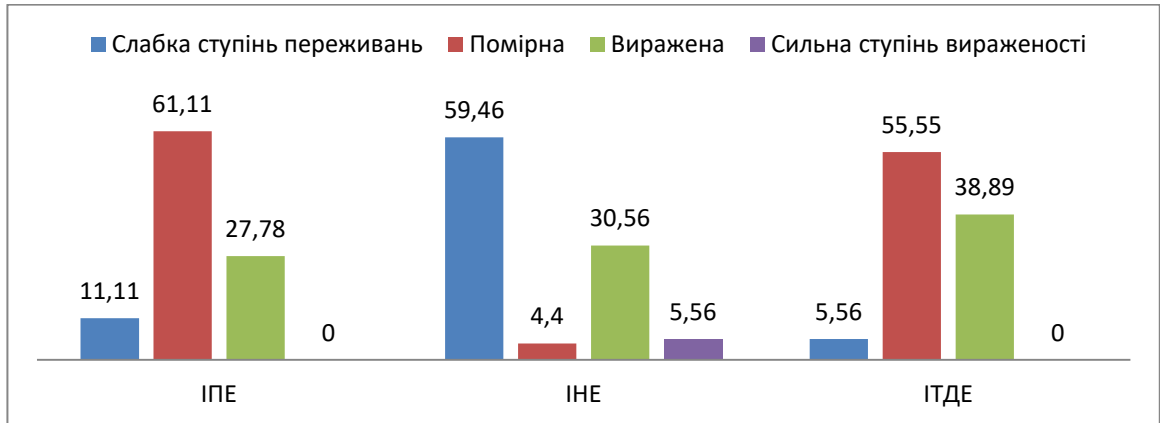


Рис. 2.2. Показники результатів дослідження за методикою «Диференціальна шкала емоцій»

Варто зазначити, що лише 4,4% респондентів відчувають помірний рівень вираження негативних емоцій, а 5,56% мають сильний ступінь вираженості негативних емоцій. Ці дані свідчать про те, що значна частина людей може переживати серйозний стрес, що впливає на їхній психічний стан і емоційну стійкість.

У контексті аналізу показників вираженості індексу тривожнодепресивних емоцій серед респондентів, бачимо, що більшість учасників (55,55%) відображають помірний рівень цих емоцій. Такий показник свідчить про те, що певний ступінь тривожно-депресивних відчуттів є характерним для значної частини обраної групи.

Далі, практично 39% респондентів мають виражений ступінь переживання тривожно-депресивних емоцій, що свідчить про серйозний рівень вияву цих емоцій у цій підгрупі. Лише невелика частка учасників (5,56%) відчуває слабкий ступінь тривожно-депресивних переживань, в той час як сильний ступінь вияву цих емоцій не є характерним за цими даними.

Аналізуючи діагностичний матеріал, важливо відзначити, що стресові ситуації мають великий вплив на студентів, де багато з них проявляють низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності. Також виявлені показники зниженого настрою, що може бути наслідком психологічного та емоційного напруження.

У дослідженні був використаний кореляційний аналіз з метою встановлення зв'язку між стресостійкістю та тривожністю. Використано коефіцієнт Пірсона через підтверджений нормальний розподіл даних, що дозволяє зробити більш точні висновки щодо взаємозв'язку цих показників у вибірці.

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю і тривожністю у студентів

$r_{\text{емп.}} = 0.15474$
$r_{0.01} = 0.42381$
$r_{0.05} = 0.32911$

Стресостійкість та тривожність взаємодіють у складному психологічному контексті, який можна проаналізувати через призму статистичних даних. Наші дослідження показують що існує статистично достовірний зв'язок між цими двома аспектами психіки.

Гіпотеза полягає у тому, що зі зростанням рівня стресостійкості особи її реакція на стрес суттєво покращується, що відображається у зниженні рівня тривожності. Тобто, людина, яка добре витримує стрес, має менш виражені прояви тривоги в ситуаціях.

Зворотній ефект також спостерігається: зниження стресостійкості веде до збільшення тривожності. Це означає, що коли особа має низький рівень здатності до стресостійкості, вона швидше схильна до тривоги, навіть у незначних ситуаціях, які іншим людям можуть здаватися незначними або несуттєвими.

2.3. Рекомендації стосовно розвитку стресостійкості сучасної молоді

Розвиток стресостійкості в студентському віці – це складний процес, що вимагає поєднання різних аспектів особистісного зростання. Одним із

ключових елементів цього процесу є самоактуалізація, яка представляє собою виявлення та розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Цей процес не тільки сприяє психологічному благополуччю, але й сприяє зростанню особистісної зрілості.

Соціалізація відіграє важливу роль у формуванні особистості та має прямий вплив на міжособистісні відносини. У контексті стресостійкості студентів, особливу увагу слід приділяти розвитку професійних міжособистісних відносин, оскільки вони сприяють ефективному управлінню стресом та адаптації до нових соціальних умов.

Процес розвитку стресостійкості студентів здебільшого відбувається під час навчання. Адаптація до нового соціального статусу та засвоєння фахових навичок є ключовими аспектами цього процесу. Важливо, щоб цей процес був мотивований з боку викладачів та підтримувався за допомогою психологічного та педагогічного моніторингу, оскільки саме це сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій [16, 29].

Шляхами розвитку стресостійкості можна вважати не лише розширення самосприйняття у взаємодії «Я–Ти», але й розвиток загального міжособистісного сприймання. Вміння віддзеркалювати та розуміти взаємодію з іншими є важливим аспектом професійного розвитку, який сприяє формуванню стійкості до стресових ситуацій.

Сучасний ритм життя, може призводити до зростання тривоги та депресивних переживань. Тому розвиток емоційної стійкості стає надзвичайно важливим для подолання стресу та адаптації до негативних впливів [15, 110].

Один із важливих факторів розвитку стресостійкості – це розвиток самосвідомості та вміння розпізнавати та розв'язувати власні проблеми. Це допомагає молодій людині не лише стати більш стійкою до стресу, але й знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів та досягнення особистісного зросту.

Об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресових ситуацій є ключовими визначниками стресостійкості та її впливу на особистість. Сприйняття стресу відрізняється в кожній людині залежно від її типологічних і особистісних особливостей. Здатність подолати стресові навантаження залежить від когнітивних процесів, таких як копінг, який є способом реагування на стрес. Крім того, поведінкові та соціальні фактори грають важливу роль у формуванні стресостійкості та впливають на результати стресу [8, 147].

Сприяння стресостійкості вимагає пошуку різноманітних ресурсів, які допомагають людині подолати негативні наслідки стресу. Ці ресурси можуть бути зовнішніми (наприклад, підтримка оточуючих) та внутрішніми (особисті вміння та якості, які дозволяють ефективно впоратися зі стресом). Не існує загальної концепції стресостійкості, оскільки кожен дослідник має власне уявлення про це поняття.

Стресостійкість можна розглядати як здатність людини протистояти негативним впливам стресорів, що визначається її вродженими та набутими психологічними та фізіологічними особливостями. Цей показник визначається різноманітними факторами, включаючи професійну та особистісну підготовку, яка інтегрує різні аспекти цієї системи.

Сучасний підхід до формування стресостійкості у студентів ґрунтується на їх особистісному становленні та психологічному благополуччі. Ця концепція визначається як найбільш важлива складова сучасної освіти, оскільки допомагає у формуванні умінь та навичок протистояти стресам.

Стресостійкість особистості включає різні компоненти, такі як мотиваційний, інтелектуальний, емоційний, комунікативний, вольовий та операційний. Ці компоненти взаємодіють між собою, де розвиток одних може компенсувати недоліки інших. Наприклад, розвиненість комунікативного компонента може допомагати у кращому розумінні ситуацій і керуванні емоціями під час стресових ситуацій [7, 32].

Одним із проявів стресостійкості є здатність до адаптації та протидії стресовим факторам. Це може означати ефективне управління стресом або його уникнення, що сприяє оптимізації процесу формування стресостійкості. Важливо розуміти, що адаптація є тимчасовим явищем, а процес формування стресостійкості потребує системної підтримки та розвитку.

Недооцінка важливості стресостійкості може призвести до стресових переживань серед студентів, особливо в умовах високих вимог та стресових ситуацій. Продовжений стрес може призвести до виснаження та зниження рівня стресостійкості, що впливає на концентрацію уваги та мотивацію до навчання [23, 140].

Отже, розуміння та підтримка процесу формування стресостійкості серед студентів є ключовим аспектом сучасної освітньої практики, спрямованої на підготовку ресурсних та адаптивних особистостей для успішного функціонування у сучасному світі.

Сучасна молодь, опинившись у суспільстві, що ставить великі вимоги до успіху та швидкого досягнення результатів, зазнає значного тиску і стресу. Цей стрес може мати коріння в різних сферах їхнього життя, від академічного навантаження до турбот про майбутнє і психічне здоров'я.

За результатами проведеного дослідження для розвитку стресостійкості та збереження психічного благополуччя молоді рекомендуємо такі прийоми:

1. Проводьте більше часу з близькими: спілкування з друзями та родиною може значно зменшити почуття самотності та дати відчуття підтримки. Не потрібно боятися звертатися за професійною допомогою: психологи та консультанти володіють знаннями та інструментами, які допоможуть вам навчитися ефективно керувати стресом.

2. Ведіть здоровий спосіб життя: правильно харчуйтеся, займайтесь спортом та забезпечуйте собі достатній сон. Використовувати техніки релаксації: йога, медитація та інші практики допоможуть зняти напругу та заспокоїтися.

3. Встановіть чіткі межі: навчіться говорити «ні» додатковим зобов'язанням, які вас перевантажують. Плануйте свій час та розставляйте пріоритети: це допоможе краще розподілити ресурси та зменшити рівень стресу.

4. Практикуйте вдячність: зосередьтеся на позитивних аспектах свого життя та речах, за які ви вдячні. Змінюйте негативні думки: кидайте виклик негативним думкам та замінійте їх на більш конструктивні та позитивні.

Отже, стресостійкість – це здатність ефективно впоратися з негативними впливами. Кожна людина має свій унікальний шлях до психологічного здоров'я, тому важливо експериментувати та знаходити ті методи, які найбільше підходять для розвитку стресостійкості. Важливе значення має підтримка та взаємодія з іншими у процесі розвитку особистості та боротьби зі стресом.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості сучасної молоді дозволили сформулювати такі висновки.

1. Стрес – це складний феномен, який виникає внаслідок впливу зовнішніх подразників на наш організм. Це неспецифічна реакція, що відбувається при високому рівні напруження, коли зовнішні впливи перевищують нормальні межі, на які здатна наша нервова система.

2. Причини стресу можуть бути дуже різноманітні, але реакція організму на стрес відбувається за стереотипними сценаріями, спрямованими на те, щоб впоратися з надмірним подразником. Кожна нова ситуація вимагає від нас особливої уваги і специфічної реакції.

Стрес проходить кілька стадій, починаючи з тривоги і закінчуючи виснаженням. Важливо розуміти, що кожна людина переживає стрес по-своєму, проте існують загальні фактори, які можуть спричинити його виникнення: оточуюче середовище, різновиди навантажень (фізичні, емоційні, інформаційні), соціальна ізоляція, хвороба, складні емоційні ситуації, переходи на нові життєві етапи.

Стресостійкість є важливою характеристикою людини, яка дозволяє їй ефективно керувати власними діями та емоціями в умовах стресу. Це вміння зберігати спрямованість, знаходячись під емоційним навантаженням, успішно вирішувати завдання і застосовувати адекватні стратегії дій.

3. Аналіз стресостійкості студентів включає визначення факторів, які можуть викликати стрес під час навчання. Це можуть бути як зовнішні обставини, так і внутрішні особистісні риси, такі як саморегуляція, готовність до екстремальних ситуацій та здатність адекватно оцінювати стресові ситуації.

4. Мета нашого дослідження полягала в експериментальному вивченні рівня стресостійкості студентів.

Ми обрали методи та методики, які допомогли нам визначити рівень стресостійкості студентів. Для цього використовувалися: опитувальник на визначення стресостійкості, опитувальник «Шкала тривожності» та диференціальна шкала емоцій.

5. Результати нашого дослідження показали, що більшість студентів мають низький рівень стресостійкості. Понад половина з них також виявила середній або вище середнього рівень тривожності. Це означає, що вони відчують тривогу при навіть невеликих причинах і не завжди можуть адекватно реагувати на стресові ситуації.

Також виявлено, що студенти в цілому демонструють помірний рівень емоційної реакції на поточну ситуацію. У звичайних умовах це може вважатись нормальним, але в стресових ситуаціях така реакція вважається відповідною і необхідною.

6. Запропоновано рекомендації щодо розвитку стресостійкості сучасної молоді, які можуть бути включені до програм психологічного тренінгу та консультування молоді, спрямованих на зміцнення їхньої психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій.

Висунута під час теоретичного аналізу гіпотеза про взаємозв'язок стресостійкості та рівня тривожності була підтверджена. Всі завдання дослідження виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.
4. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
5. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
6. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 36-47.
7. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. І. Вип. 51. 2019. С. 31-36.
8. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 146-151.
9. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в інде термінованих умовах. Київ: НАДУ, 2017. 271 с.
10. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16-20.

11. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.

12. Дучимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології*. Луцьк, 2020. 22 с.

13. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.

14. Іванова І. О., Мартинюк І. А. Стиль мисленнєвої діяльності сучасної студентської молоді як науково-практична проблема. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. Т. 12. №. 3. С. 32-43.

15. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя*, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 55. №. 1. С. 23-30.

18. Кісіль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. С. 28-33.

19. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 лют. 2019 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 33-36.

20. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2021. Вип. 12. С. 108-113.
21. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус.* 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.
22. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98-117.
23. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений.* 2019. № 3(1). С. 137-143.
24. Логвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції.* 2021. С. 145-150.
25. Онуфрієнко М. Когнітивний стиль як одна із стильових характеристик індивідуальності. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* Вип. 35. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 138-142.
26. Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень.* 2020. С. 324-327.
27. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій.* Одеса, 2021. Вип. 26 . С. 117-121.
28. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2019. №. 46. С. 308-326.
29. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2019. Вип. 9. С. 291-299
30. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія.* 022. Вип. 14. С. 9-15.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Н. Киршева, Н. Рябчикова

Текст опитувальника

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень