Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Індивідуально-психологічні чинники стресостійкості студентів»**

Виконав: студент 4 курсу, групи ПС-41

спеціальності 053 «Психологія»

Скобель Н.Я.

Керівник: доцент кафедри клінічної

та реабілітаційної психології,

к. психол. н. Шкраб’юк В.С.

Рецензент: доцент кафедри клінічної

та реабілітаційної психології,

к. психол. н. Іванцев Н.І.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………….3**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ…….7**

* 1. Сутність та зміст стресостійкості. Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості………………………………………….7

1.2 Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів………...15

Висновок до розділу 1………………………………………………………20

**РОЗДІЛ 2.** **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…………..22**

2.1Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості…………22

2.2 Генетичні, індивідуально-психологічні, особистісні фактори, що впливають на стресостійкість……………………………………………………..28

Висновок до розділу 2………………………………………………………31

**РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ,ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…………………………………………………….33**

3.1Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик……………………………………………………………………………..33

3.2 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді……………………………………………………………………………….38

3.3 Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді………………………………………………………………..48

Висновок до розділу 3……………………………………………………….51

**ВИСНОВКИ…………………………………………………………………53**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………...54**

**ДОДАТКИ…………………………………………………………………...59**

**ВСТУП**

Актуальність дослідження визначається сучасними вимогами до особистості фахівців у галузі ментального здоров’я в умовах сучасної суспільно-політичної обстановки. Ці вимоги передбачають врахування зовнішніх соціальних умов у професійній діяльності, що вимагає адаптації та трансформації особистості, зберігаючи водночас її базові принципи та мотивації.

Стан стресу представляє собою перевищене і тривале психологічне напруження, що виникає внаслідок емоційного перенавантаження та може впливати на нормальний хід життєдіяльності людини. Часті та тривалі стресори негативно впливають не лише на психічний стан, але й на фізичне здоров’я [1].

Згідно зі світовим стандартом охорони здоров’я, стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, що ставляться до нього.

Стрес є реакцією на реальну або уявну загрозу, і в сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у трьох різних аспектах. Зокрема, він може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. Також стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, що відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. У цьому контексті його сприймають як емоції, оборонні реакції і процеси подолання, що відбуваються в самій людині та можуть бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Таким чином, стресостійкість, особливо у психологічній практиці, є одним з важливих факторів психологічного благополуччя та високої якості професійної діяльності. Це вміння чи навичка особистості подолати труднощі та ефективно регулювати свої емоції.

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без шкідливих наслідків для самої особи та оточуючих [5].

Розвиток стійкості до стресу особистості в контексті психологічної практики відіграє суттєву роль у системі надання психологічної підтримки та формування професійних навичок. Оскільки для психолога характерним є використання власної особистості як специфічного інструменту у професійній діяльності, це призводить до необхідності акценту на власному розвитку стресостійкості. Цей аспект роботи над собою включає вирішення суб'єктивних проблем, освоєння культури саморефлексії, розуміння власних цінностей та мотивів, розвиток навичок саморегуляції емоційних реакцій та адекватної відповіді на стресогенні чинники і багато іншого.

Багато вчених, таких як С. Кобіс, Г. Сельє, Р. Лазарус, Т. Дзецишева, Дж. Лгден, Дж. Сепара, Л. Мельник, О. Мороз та інші, вже досліджували питання стресу. Однак у змінюючихся умовах сьогодення проблема вивчення стресу та стресостійкості залишається актуальною.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі впливу індивідуально-психологічних чинників на стресостійкість студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах.

**Об’єкт** - стресостійкість студентів

**Предмет** – індивідуально-психологічні чинники стресостійкості студентів.

**Гіпотеза** складається у припущенні, що стресостійкість визначається індивідуально-типологічними особливостями.

**Емпіричними гіпотезами є** припущення, що:

1. Студенти з вищим рівнем самовладання та оптимізму будуть мати вищий рівень стресостійкості;
2. Студенти з вищим рівнем внутрішнього контролю, тобто переконанням у тому, що вони можуть впливати на події у своєму житті, матимуть вищий рівень стресостійкості.
3. Студенти, які пережили негативні події або мають високий рівень навчального та соціального навантаження, можуть мати нижчий рівень стресостійкості.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі **завдання:**

1. Розкрити сутність та зміст стресостійкості. Провести аналіз концептуальних теорій та підходів, що досліджують стресостійкість особистості.

2. Проаналізувати психологічні особливості виявлення стресостійкості серед студентів вищих навчальних закладів.

3. Розглянути індивідуально-психологічні чинники, що впливають на стресостійкість студентів.

4. Здійснити організацію дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.

5. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді.

6. Надати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійксті у студентської молоді.

**Методи дослідження**:

* теоретичні: індукції і дедукції (для формування та перевірки гіпотез), аналізу, синтезу, узагальненя (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальненя отриманих результатів);
* організаційні: порівняльний аналіз взаємодії зв’язку обраних факторів;
* емпіричні: психодіагностичні методики для дослідження пізнавальної активності та особистісних характеристик особистості;
* методи статистичної обробки отриманих результатів: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів дослідження

**Методики дослідження.** Для перевірки гіпотези ми обрали такі методики:опитувальник на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова), методика визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Прилуцькою М. М.), методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.

**Ключові поняття** студент, стресостійкість, стрес, особистісні якості та психологічний аспект, тривожність, агресія, емоційні ознаки.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ**

* 1. **Сутність та зміст стресостійкості. Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості**

У сучасному світі, де існують несподівані виклики та стресові ситуації, стресостійкість стає ключовим аспектом для успішного функціонування індивіда. Це поняття визначається не лише як здатність переживати стрес, але й як здатність ефективно адаптуватися, виходити зі складних ситуацій і зберігати психічне та фізичне благополуччя.

Стресостійкість охоплює здатність індивіда ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та зберігати своє психічне та фізичне благополуччя. Це включає в себе не лише здатність переживати стрес, але й активну адаптацію до нього.

Один із ключових аспектів стресостійкості полягає у розумінні та управлінні власними емоціями. Індивіди, які можуть ефективно контролювати свої реакції на стрес, розвивають внутрішню стійкість. Також важливим є позитивне ставлення до викликів, оптимізм та здатність бачити можливості в складних ситуаціях. Стрес та стресостійкість є взаємопов'язаними концепціями. Стрес може створювати стресори, але важливо, як організм реагує на ці стресори. Індивід із високим рівнем стресостійкості може краще захищати своє здоров'я та психічне благополуччя в умовах стресу. Стресостійкість сприяє адаптації та навіть розвитку внаслідок стресу, замість відчуття тяжкості та негативних наслідків.

Стресостійкість представляє собою актуальну та важливу характеристику для успішного функціонування людської особистості в сучасному світі, насиченому різноманітними стресовими ситуаціями. У сучасному суспільстві люди зазнають зростаючого тиску, конфліктів та труднощів, що робить стресостійкість важливою як для забезпечення психічного здоров'я, так і для досягнення успіху в професійних та особистих сферах. Стресостійкість можна розглядати як комплексну систему фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів, спрямованих на забезпечення стійкості особистості в умовах стресу. Основними елементами стресостійкості є адаптивність, саморегуляція та здатність до позитивного орієнтування навіть у важких обставинах.

У сучасному вимірі стресостійкість стає ключовою якістю для подолання труднощів та досягнення успіху. Індивіди з високим рівнем стресостійкості мають більші можливості ефективно пристосовуватися до змін, зберігати позитивний настрій та досягати своїх цілей навіть у стресових умовах.

Сам термін «стресостійкість» став популярним у науковому та психологічному вжитку в середині 20 століття. Він став об'єктом вивчення психологів, лікарів та вчених, які цікавилися впливом стресу на здоров'я та поведінку людини. Стресостійкість - це здатність особистості ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та продовжувати функціонування в умовах негативного впливу. Це поняття включає в себе не лише внутрішню стійкість, але і активну адаптацію до змін, зберігання емоційного балансу та здатність знаходити конструктивні вирішення проблем [2].

Формування стресостійкості є результатом взаємодії різноманітних факторів. Перш за все, це внутрішній психічний резерв особистості, що охоплює психологічну стійкість, емоційну регуляцію та оптимізм. Досвід, соціальне середовище та особисті якості також відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості.

Сутність стресостійкості полягає у взаємодії психологічних, емоційних та соціальних аспектів. Основою стресостійкості є внутрішній резерс, що дозволяє особистості витримувати тиск та зберігати емоційний комфорт. Важливо розуміти, що стресостійкість не передбачає відсутність стресів, але, скоріше, вміння ефективно їх управляти. Зміст стресостійкості включає кілька ключових компонентів:

По-перше, це саморегуляція емоцій, тобто здатність усвідомлено контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.

По-друге, це оптимізм та позитивний підхід до життя, що дозволяє бачити виклики як можливості для розвитку.

По-третє, це соціальна підтримка та навички спілкування, які допомагають вирішувати конфлікти та зберігати стійкість у відносинах.

Стресостійкість визначається як здатність індивіда ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та зберігати своє психічне та фізичне благополуччя. Це поняття включає в себе не лише здатність переживати стрес, але й активну адаптацію до нього.

Одним із ключових аспектів стресостійкості є розуміння та управління власними емоціями. Люди, які можуть ефективно контролювати свої реакції на стрес, розвивають внутрішню стійкість. Також важливим є позитивне ставлення до викликів, оптимізм та здатність бачити можливості в складних ситуаціях.

Сучасні підходи до стресостійкості охоплюють різні аспекти, такі як психологічна стійкість, соціальна адаптація, емоційна регуляція та інші фактори, що сприяють здатності особистості адекватно реагувати на стрес та витримувати його вплив [4].

Канадський дослідник Г. Сельє у свій час висвітлив «загальний адаптаційний синдром», який визначав характерну захисну реакцію організму на будь-яке надмірне навантаження, яке необхідно подолати для збереження оптимального функціонального стану. З часом з'явилися різноманітні теорії та підходи до розуміння та визначення стресостійкості, яка розглядалася як важливий аспект психічного здоров'я та загального фізичного благополуччя. Ця реакція є виявом екстреної мобілізації внутрішнього потенціалу організму, спрямованого на подолання безпосередніх перешкод та захист від негативних впливів, які узагальнюються під терміном «стрес» [3].

Важливо відзначити, що реакції людей та тварин на надзвичайні впливи вивчали сотні дослідників до Г. Сельє, хоча вони не використовували термін «стрес». Першою, хто описав реакцію організму на стрес, був психолог У. Кеннон у 1932 році, використовуючи терміни «реакція боротьби» або «втечі» [9].

У своїх фундаментальних роботах Г. Сельє вважав силу детермінуючим фактором розвитку стресу. Він використовував терміни, такі як «пошкодження», «інтоксикація» або «шкідливий агент» будь-якої природи, для позначення таких сил, які мають безпосередній вплив на розвиток стресу . На заключному етапі розробки своєї концепції Г. Сельє розрізняв дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, та еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це дозволило включити всі фізіологічні явища, зокрема сон, до сфери цих понять. Г. Сельє стверджував, що навіть у стані повної релаксації спляча людина переживає певний рівень стресу, оскільки повна відсутність стресу означала б смерть організму [9].

В теорії дослідника термін «еустрес» вказує на позитивний варіант стресу, тоді як термін «дистрес» вказує на його негативний варіант. За теорією Г. Сельє, стрес може виникати під впливом певних стимулів. Надмірний вплив зовнішніх факторів (надмірні переживання, негативні емоції), спричинені психологічним стресом, може бути небезпечним для нервової системи. Ці фактори можуть порушити баланс, призводячи до формування осередків застійного збудження в головному мозку, що, в свою чергу, сприяє розвитку психосоматичних, нервово-психічних та інших захворювань [12].

Стрес стає проблемою в повсякденному житті, коли його стає надто багато, і виникає недостатньо сил для впорання з ним [9]. Навіть на сьогоднішній день точна дефініція стресу відсутня, і різні спроби дослідників сформулювати найточніше визначення залишаються фрагментарними. Р. Лазарус відзначав, що різні уявлення про природу феномену стресу, теорії та моделі в багатьох відносинах суперечать одна одній.

У 1972 р. ВООЗ прийняла таке визначення стресу: стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, висунуту до нього. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. При цьому в сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох різних трактуваннях [12]:

1) Поняття стресу може бути визначено як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. У сучасному розумінні частіше вживаються терміни «стресор» або «стрес-фактор».

2) Стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, відображаючи внутрішній психічний стан напруги і збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку та вдосконаленню функціональних систем, але водночас викликати психічну напругу.

3) Стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив.

Для уточнення поняття стресу Р. Лазарус сформулював дві основні тези. По-перше, термінологічний хаос і протиріччя в означенні поняття «стрес» можна уникнути, розглядаючи психологічний стрес як зовнішні видимі стресові подразники і реакції, а також психологічні процеси, пов'язані зі стресом (наприклад, процеси оцінювання небезпеки) [44]. По-друге, реакцію на стрес можна зрозуміти тільки за умови врахування захисних процесів, що виникають у відповідь на ймовірну загрозу. Фізіологічні та поведінкові системи реагування на загрозу, які пов'язані з особливостями внутрішньої психічної структури, впливають на прагнення людини впоратися з ймовірною загрозою.

У сучасній психологічній науці розрізняють п'ять основних теорій, що досліджують стресостійкість [40]:

1. *Теорія Ганса Сельє: Опір Стресу*

 Однією з фундаментальних теорій у вивченні стресостійкості є концепція фізіолога Ганса Сельє. Сельє вперше введе термін «стрес» та описав реакцію організму на стресори, розглядаючи його як неспецифічну реакцію на фізичний чи психологічний вплив. Він впроваджує поняття «опору стресу», що позначає здатність організму адаптуватися та стійко реагувати на стрес.

1. *Теорія Річарда Лазаруса: Когнітивне Оцінювання Стресу*

Лазарус внесе значний внесок у вивчення стресу, розширивши теорію стресу та адаптації. Згідно з його підходом, стрес виникає, коли особисті ресурси не досить для ефективного впорядкування подією. Лазарус підкреслює важливість когнітивного оцінювання стресу, вважаючи, що сприйняття ситуації визначає рівень стресу.

*3. Теорія Аарона Антона: Модель Виділення*

 Аарон Антон розробив модель виділення, що описує стресостійкість як специфічний аспект особистості. Він виділяє три ключові складові стресостійкості: зобов'язаність, контроль і виклики, вважаючи, що особистість із високим рівнем стресостійкості має сильну зобов'язаність, вірить у власний контроль над життям і бачить виклики як можливості для особистого розвитку.

1. *Теорія Сьюзен Фолкман та Річарда Лазаруса: Модель Стресор-Копінгу*

Ця модель розглядає стрес як взаємодію між стресорами (факторами, що викликають стрес) та стратегіями копінгу (способами, якими особистість впорядковує стрес). Ефективність стресостійкості визначається тим, наскільки ефективно особистість може використовувати різні стратегії копінгу для подолання стресу.

*5. Модель Айвара Фрейтага-Лорінга: Теорія Взаємодії*

Ця модель розглядає стрес як взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем. Вона акцентує увагу на тому, що стресостійкість формується через взаємодію особистісних ресурсів та внутрішніх та зовнішніх стресорів, враховуючи важливість сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій особистістю [40].

Дослідження стресостійкості відображає різноманіття концепційних основ наукових досліджень і різноманітні визначення цього поняття. Одні вчені розглядають стресостійкість як проблему психічної адаптації, інші - як емоційну стійкість та здатність контролю емоцій. Також є думки, що стресостійкість полягає в здатності витримувати великі навантаження та успішно розв'язувати завдання в екстремальних ситуаціях, саморегулюючи різноманітні ланцюги та стилі [8,10].

Фактично, злиття стресостійкості з емоційною саморегуляцією представляє собою функціональну систему регулювання емоційної активності та відображає здатність емоційно стимульованої особи зберігати належний напрямок своїх дій, ефективно функціонувати та контролювати виявлення емоцій. Це включає здатність особи успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в умовах підвищеної емоційної напруги, адекватно аналізувати умови діяльності, своєчасно планувати її та застосовувати належні методи дії та інші аспекти. Важливо відзначити, що в цьому контексті істотно визначити місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), які, в свою чергу, можуть розглядатися як інтегральні характеристики особистості та гарантують успішне досягнення мети в діяльності в умовах високого ризику [22].

Дійсно, в контексті емоційного компонента стресостійкості можна розглядати психологічні механізми за чотирма підходами [6].

По-перше, як вияви волі, які виникають внаслідок використання різних стратегій і аутогенних тренувань, та здатність подолати емоційне збудження при виконанні складних завдань.

По-друге, як інтеграцію різних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного та інтелектуального характеру.

Третій підхід ґрунтується на теорії самоорганізації кібернетичних систем і об'єднанні енергетичних та інформаційних аспектів психічних властивостей. Згідно з цим підходом, емоційна стійкість пов'язана з резервами нервово-психічної енергії, такими як особливості темпераменту, реакції нервової системи на стимулювання і гальмування, рухливість та лабільність нервових процесів. Цей підхід дозволяє визначити стресостійкість особи як здатність утримувати емоційне збудження в межах прийнятних значень, навіть при сильних стимулах [6].

Отже, основні напрямки дослідження стресостійкості включають вивчення залежності емоційної стійкості від характеристик нервової системи, аналіз регулюючих структур особистості та вивчення особливого механізму самоконтролю. Четвертий підхід розглядає вольові та пізнавальні процеси, а також властивості особистості, які, незважаючи на їх взаємозв'язок, не є складовою емоційного процесу.

Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, а також як важливий елемент адаптації до впливу екстремальних факторів навколишнього середовища та професійної діяльності. Вона визначається здатністю до соціальної адаптації, утриманням важливих міжособистісних зв’язків, забезпеченням успішної самореалізації та досягненням життєвих цілей. Важливою є також здатність зберігати працездатність та здоров’я, уникаючи фізичного, емоційного та психічного виснаження, що може виникнути внаслідок тривалого перебування в емоційно-напружених та значущих ситуаціях [25].

Підбиваючи підсумок розгляду основних підходів до вивчення концепції стресостійкості, можна стверджувати, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізмів стресостійкості пов’язані з оцінюванням конкретних проявів його реакцій на вплив психологічних факторів. Якщо на сьогодні достатньо чітко визначено критерії стійкості людини до стресорів фізичного чи хімічного характеру (таких, як висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини і т.д.), то це ускладнюється в контексті психологічних стресорів.

Отже, можна констатувати, що в науковій літературі поки що відсутнє єдино визначення терміна «стресостійкість» і методів його дослідження. Усі ці концепційні теорії та підходи сприяють глибшому розумінню та вивченню стресостійкості особистості, розкриваючи різноманітні аспекти цього важливого психологічного поняття.

**1.2 Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів**

На сьогодні у зв'язку зі зміною соціально-економічних і політичних обставин в країні та у світі стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини.

Студентська молодь, така вікова група, яка і так регулярно піддавалась стресовим чинникам (вступ, сесія, іспити, перездачі і т.д.), наразі, як і інші, стикнулась з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю та апатію. Не дивлячись на це, вони все ще мають обов'язки, щоб здобути необхідний ступінь. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є мінімізація негативного впливу навчального стресу завдяки вивченню стану стресостійкості студентів з огляду на специфіку організації педагогічного процесу [30].

Когнітивні стилі у навчальній діяльності відіграють чималу роль - це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння інформації. Когнітивний стиль особистості визначається на основі того, як студент бере до уваги своє оточення, у чому він шукає сенс життя і як він набуває знання.

Співвідношення когнітивного стилю та стресостійкості є актуальною проблемою співвідношення мислення та особистості, світогляду та смислової структури, менталітету як певної форми свідомості суспільства.

Студентське життя виокремлюється низкою викликів, що можуть впливати на психічне та емоційне благополуччя. Дослідження психологічних особливостей стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) може висвітлити, як ці особливості впливають на їхню адаптацію та успішність у вищому навчанні. На рисунку 1.1 наведеносновні особливості стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів:



**Рисунок 1.1. – Особливості стресостійкості у студентів**

*1. Емоційна регуляція[37]:*

Стресостійкі студенти здатні ефективно регулювати свої емоції. Вони можуть вирішувати конфлікти та подолувати труднощі, не втрачаючи емоційного контролю. Це допомагає їм уникати негативних наслідків стресу та зберігати психічне благополуччя.

*2. Оптимізм та позитивний підхід до викликів:*

Студенти з високим рівнем стресостійкості мають тенденцію дивитися на виклики як на можливості для особистого росту та розвитку. Оптимізм та позитивний підхід допомагають їм перетворювати стресові ситуації на шанси для самовдосконалення.

*3. Спроможність до адаптації:*

Стресостійкі студенти проявляють високу спроможність до адаптації до нових умов та змін. Вони швидше адаптуються до вищого навчання, нового навчального середовища та змін у розкладі. Це дозволяє їм успішно функціонувати під час переходу до університетського життя.

*4. Соціальна взаємодія та підтримка:*

Студенти з високим рівнем стресостійкості можуть легше встановлювати соціальні зв'язки та взаємодіяти з оточуючими. Вони активно шукають підтримку в університетському середовищі та можуть ефективно вирішувати конфлікти в міжособистісних відносинах.

*5. Саморегуляція та управління часом :*

Стресостійкі студенти володіють навичками саморегуляції та ефективного управління часом. Вони можуть ефективно розподіляти свій час між навчанням, роботою та іншими аспектами життя, уникати перенавантаження та стресових ситуацій.

Аналіз стресостійкості у студентів перш за все припускає визначення стресогених факторів, які супроводжують їх під час навчальної діяльності. Особливе місце у житті студента займає стрес, пов'язаний із навчанням у вищому навчальному закладі. Навчальний стрес - це стан, що характеризується надмірною напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [31].

До найбільш різко вираженої форми навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес. Екзаменаційний стрес - це форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим фактором.

Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу. Проблема стресу показує, що в подібній ситуації найбільш стресогенними є два фактори - ситуація соціального оцінювання та дефіцит часу. При низькій стресостійкості ці чинники можуть призвести до розвитку у студентів дистресу, що негативно позначається на їхньому психологічному здоров'ї, мотивації вчення, рівні самореалізації і, зрештою, на успішності.

Досліджуючи період підготовки студентів до іспитів, Ю.В. Щербатих виділяє низку несприятливих чинників, які істотно впливають на особистість студента: це інтенсивна інтелектуальна діяльність; збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного життєвого циклу; виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій [5].

Стрес, що виникає у студентів у період сесії (за визначенням Ю.В. Щербатих, «екзаменаційний стрес»), на наш погляд, є «піковою» формою навчального стресу, який розвивається протягом усієї навчальної діяльності та проявляється у різних формах психічної активності (страх, викликаний ймовірністю отримання негативної оцінки; тривога за результат сесії та у зв'язку з цим низька ймовірність отримання певних навчальних та соціальних преференцій; почуття тривожного очікування можливої невдачі, яке набуває високої інтенсивності та супроводжується вираженим порушенням відповідної форми діяльності)

Виникнення подібних станів обумовлено самим ходом навчальної діяльності студентів, вплив якої у сесійний період набуває найбільш вираженої означеності.Сучасні студенти, які зазнають значних інтелектуальних і емоційних навантажень, обумовлені високим темпом навчальної діяльності, необхідністю переробки великого обсягу інформації в умовах інтенсифікації освітнього процесу у вузі, схильні до розвитку стресіндукованих розладів, що виражаються в порушенні психічних і фізіологічних функцій організму. Особливо яскраво це проявляється у період екзаменаційної сесії, яка, по суті, є піковим навчальним періодом діяльності, представляючи модель психічної напруги, у якій інтегрується більшість несприятливих стрес-факторів.

Тобто, стресостійкість у студентів - комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності [15].

У віці 18-25 років легко заводяться знайомства, легко утворюються дружні зв'язки, приходить любов, створюються сім'ї. Провідною діяльністю є або професійне навчання, або трудова діяльність, або те й інше разом. Завдяки цим діяльностям молоді люди опановують норми стосунків між людьми (ділових, особистих тощо), а також професійно-трудових умінь. У цьому віці виробляються стійкі властивості особистості, стабілізуються усі психічні процеси, людина набуває стійкого характеру. У цей час людина найбільш здатна до творчої діяльності, формулювання евристичних гіпотез, максимально працездатна. Вона оволодіває найбільш складними способами інтелектуальної діяльності у найрізноманітніших і сучасних галузях науки і техніки; у трудовій діяльності (інтелектуальній, фізичній); опановані знання, навички, уміння не лише реалізовуються, але і отримують подальший розвиток та творче удосконалення [17].

Навчання у ВНЗ, безумовно, впливає на формування особистості молодої людини. Зокрема, сам факт вступу до нього зміцнює її віру власні сили і здібності. Під час навчання у ВНЗ відбувається первинне опанування професії, визначається життєва і світоглядна позиція молодої людини, вивчаються індивідуалізовані способи діяльності, форми поведінки і спілкування [13]. Під час навчання у вищій школі формується професійна спрямованість особистості [14, с. 34]. Проблема професійного самовизначення майже завжди поєднується з проблемою більш глобальної життєвої перспективи, глибинними, внутрішніми проблемами самопізнання, самореалізації, самотворення .

Становлення спеціаліста у вищій школі передбачає не лише набуття певних знань та навичок. Протягом періоду навчання формуються установки, інтереси, ціннісні орієнтації та спеціальні навички, необхідні для подальшої роботи, здійснюється соціалізація спеціаліста, на яку впливають особливості особистості, типові психічні реакції індивіда та тісно пов'язаний з ними характер взаємин із соціальним середовищем. За роки перебування у ЗВО також розкриваються потенційні можливості, удосконалюється інтелект [32].

У процесі здійснення навчально-пізнавальної діяльності відбувається формування особистісних якостей студентів, основне місце серед яких займає здатність до самоуправління. У результаті становлення особистісних структур самоорганізації студент переходить на позицію суб'єкта навчально- пізнавальної діяльності [8].

Професійний розвиток особистості, а також її інтелектуальне удосконалення в умовах ВНЗ відбувається завдяки врахуванню досвіду попередників, критиці цього досвіду та його розвитку з можливістю перенесення на свою діяльність [26].

Розвиток особистості студента відбувається у складній системі стосунків, що реалізовуються у межах трьох основних рівнів соціального середовища (макросередовища, мідісередовища, мікросередовища) і відповідних до них трьох основних видів соціальних груп (макрогруп, мідігруп, мікрогруп). Серед провідних чинників формування та розвитку особистості студентів у ВНЗ - орієнтація особистості на самовиховання, домінуючі системи стосунків академічної групи і групова думка. Навчальна діяльність є тим епіцентром студентського спілкування, довкола якого формуються інші види діяльності [5].

Психологічні особливості стресостійкості в студентів ВНЗ грають ключову роль у їхньому навчальному та особистісному розвитку. Здатність адаптуватися до стресових ситуацій, управляти емоціями та позитивно ставитися до викликів сприяє успішному виконанню навчальних завдань та забезпечує студентське благополуччя.

**Висновок до розділу 1**

Дослідження індивідуально-психологічних чинників стресостійкості студентів є надзвичайно важливим для розуміння та підтримки психічного та фізичного здоров’я молоді. Стресостійкість визначаться як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічне та фізичне благополуччя. Ця концепція включає в себе не лише здатність подолати негативні впливи стресу, але й розвиток позитивних адаптаційних механізмів, що сприяють особистісному зростанню.

У психології існує кілька концептуальних теорій і підходів до вивчення стресостійкості. Наприклад ресурсно-орієнтована перспектива розглядає стрес як виклик, що може бути подоланим за допомогою розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Психофізіологічні підходи розглядають фізіологічні реакції на стрес,такі як активізація вегетативної нервової системи та виділення гормонів стресу. Когнітивно-емоційний підхід досліджує взаємозв’язок між мисленням, емоціями та стресом, звертаючи увагу на когнітивні стратегії саморегулюції.

Психологічні особливості стресостійкості студентів включають індивідуальні рівні та варіативність у вияві емоційної стійкості, оптимізму та позитивного ставлення до викликів навчання та життя загалом. Важливою складовою є також здатність до саморегуляції, включаючи управління стресом та емоціями. Соціальна підтримка та позитивні міжособистісні відносини також можуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості.

Здатність досягти психологічної стійкості у студентів є ключовим фактором успіху в їхньому навчанні та подальшій професійній діяльності. Розуміння та підтримка цих індивідуальних факторів може допомогти відповідним інституціям створювати більш сприятливі умови для навчання та розвитку студентів.

**РОЗДІЛ 2**

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**2.1. Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості**

Сучасне українське суспільство неперервно зазнає різних потрясінь, кожне з яких стає джерелом стресу для населення. У сучасному світі стрес піддається більшість населення, що має важливе значення для здоров'я та благополуччя людей. Стрес представляє собою реакції організму на стресори, які можуть впливати на гомеостаз, нервову систему та організм в цілому. В медицині, фізіології та психології розрізняють позитивний і негативний стрес, а також еустрес і дистрес відповідно. Незалежно від його характеру і форми, стрес має свої наслідки для організму, як емоційний, так і фізичний.

Постійна або одноразова дія стресових або психотравмуючих ситуацій може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, що є серйозним психічним станом. Таким чином, дослідження стресостійкості є важливим для збереження психічного та фізичного здоров'я людей в умовах сучасного життя. Вплив стресу на людину може мати різні характеристики, такі як нервово-психічний, температурний, світловий, голод, позбавлення сну та інші. Однак одним із ключових факторів, що впливають на те, як особа впорається зі стресом, є її гендерна приналежність, оскільки чоловіки та жінки реагують на стресові ситуації по-різному, що зумовлено різними факторами, зокрема біологічними та соціокультурними [24].

На процес подолання стресу впливають різні чинники, такі як демографічні та особистісні характеристики кожної особи, зовнішнє середовище, життєві кризи, індивідуальна значущість ситуації, а також її оцінка.

Зважаючи на унікальність психологічного стресу, його форми прояву та пов'язані з ним зміни у поведінці, інтелекті, емоціях та фізіології, а також на суб'єктивні та об'єктивні причини його виникнення, важливо враховувати гендерні відмінності у проявах стресу.

Чоловіки та жінки використовують різні стратегії копінгу для подолання стресу. Наприклад, у жінок, які переживають пригнічений стан, може бути тенденція шукати причину у собі, що іноді може призвести до підвищеної уваги до проблеми та збільшення вразливості до депресії. Однак жіночий організм може бути більш стійким у деяких ситуаціях фізіологічного стресу, таких як голод, нестача кисню чи хронічне недосипання, що сприяє їхньому більшому становленню і стресостійкості у різних вікових групах.

Значення ставлення жінок до стресових ситуацій важливе, оскільки вони мають тенденцію більше слухати себе та аналізувати ситуацію з точки зору своєї вини у подіях, що відбулися. Такий підхід спонукає жінок частіше звертатися за допомогою до медичних та психологічних фахівців з метою профілактики, брати участь у тренінгах з підтримки здорового способу життя. Хороше здоров'я сприяє кращій адаптації до життєвих несподіванок, що полегшує перенесення стресових ситуацій. Проте здоров'я не єдиний фактор, який допомагає жінкам краще впоратися зі стресом. Їхня здатність легше переключатися на інші справи та відволікається від негативних думок, а також швидка здатність забувати є додатковими причинами. Навпаки, чоловіки зазвичай намагаються відгородитися від негативних думок та депресивних емоцій і частіше спрямовують свою увагу на фізичну активність, щоб вивести себе зі стресового стану [21].

Незважаючи на ці різниці у стратегіях подолання стресу між чоловіками та жінками, в обох групах спостерігається високий рівень стресу. У жінок високий рівень стресу може бути пов'язаний з їхньою емоційністю, яка часто супроводжується посиленням емоційної нестійкості і схильністю до радикальних змін настрою та прийняття швидких, необдуманих рішень.

Високий рівень стресу у чоловіків характеризується психологічною дезадаптивністю, емоційним дискомфортом та домінуванням зовнішнього контролю, що відображає залежність від зовнішніх умов і обставин та обмежену здатність планувати своє життя. Підвищений рівень стресу може спричиняти надмірну реактивність у чоловіків, оскільки вони не завжди мають можливість адекватно реагувати та приймати розумні рішення під час стресових ситуацій. У такому стані чоловіки частіше мають змінливий настрій та менше проявляють емоційну експресивність.

Натомість, жінки зазвичай виявляють іншу реакцію на стрес. Вони більш схильні до самоаналізу та прислухання до власних почуттів у стресових ситуаціях. Це дозволяє їм частіше звертатися за допомогою до лікарів, психологів та участь у тренінгах з метою здорового способу життя. Це допомагає жінкам краще адаптуватися до життєвих труднощів та легше переносити стресові ситуації.

Незважаючи на різницю у підходах до стресу між чоловіками та жінками, важливо враховувати, що в обох статей спостерігається високий рівень стресу. Жінки, які зазвичай звинувачують себе в подіях, можуть мати більшу емоційну реакцію, але ця особливість дає їм можливість краще адаптуватися до життєвих викликів. На відміну від чоловіків, які зазвичай шукають рішення самостійно, жінки частіше звертаються за підтримкою та можуть більш ефективно подолати стресові ситуації, використовуючи різні підходи, включаючи відкриту комунікацію та практичні стратегії [44].

Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості є важливими аспектами у вивченні психологічних реакцій людини на стресові ситуації. Ці особливості впливають на те, як особа сприймає, переживає і впорається зі стресом на різних етапах свого життя та в залежності від її гендеру. Розглянемо ці аспекти докладніше.

Властивості організму піддаються віковим змінам, що в основному пов'язано з процесами анатомічного та фізіологічного розвитку нервової системи та інших систем організму. Дослідження підтверджують факт вікових змін властивостей темпераменту, які найбільш повно та систематично представлені у працях таких відомих психологів, як В.Е. Чудновський, Н.С. Лейтес і Е.І. Маствіліскер. У кожної людини настають періоди серйозних стресів, які, деякі зміни, є природними для вікового розвитку і пов'язані з фізіологічними змінами, такими як ріст, гормональна активність, а також зі змінами в соціальних відносинах, наприклад, з родиною та оточенням.

Стан молодих людей, які переходять від підліткового до юнацького віку, відрізняється від звичайного процесу дорослішання. Вони можуть проявляти неслухняність, роздратованість, раптові зміни настрою, занепокоєння, порушення сну та зниження працездатності. Це період, коли вони починають розуміти ідеали і важливість власного місця в світі, але це також може супроводжуватися конфліктами з батьками та неузгодженістю у власних діях. Такі яскраві прояви можуть бути частиною кризи підліткового віку.

Індивідуальне ставлення підлітків і молоді до життєвих труднощів і напружень виражається у різних способах переживання і розглядається як їхнє відношення до проблем і складнощів [49].

Показники психологічної стійкості залежать від здатності особистості адекватно реагувати на ситуації. Основна проблема в розвитку стресостійкості у підлітків полягає в тому, що їм часто не вистачає життєвого досвіду для повного та глибокого розуміння психологічно травмуючих ситуацій, тому вони не завжди можуть адекватно реагувати на них. Крім того, підліток часто не усвідомлює, що перебуває в стані стресу, хоча відчуває дискомфорт.

Молоді люди часто стикаються з наступною віковою кризою, пов'язаною з пошуком глибоких стосунків та партнерства, що має стійке основи в житті, включаючи роботу, сім'ю та відпочинок. Неодержання такого досвіду може призвести до почуття ізоляції та самовідокремлення.

Е. Еріксон наголошує, що довіра до інших є однією з важливих цінностей, що формується особливо в молодому віці і має велике значення. Недосягнення цієї довіри може призвести до більшої кількості стресових ситуацій. Еріксон також відзначає, що довіра може розвиватися і в зрілому віці, що відомо як зріла віра, яка набувається у процесі життєвого досвіду.

Подальше розвиток особистості переходить у творчий або зрілий період у віковій психології, який виявляється у зацікавленості у вихованні молодших поколінь. У віці 40-55 років спостерігається підвищена продуктивність та творчість у всіх сферах діяльності. Важливу роль у цей період відіграють відносини з партнером, або їх відсутність. Це впливає на рівень стресостійкості: у людей, які мають партнерів для поділу успіхів та невдач, стресостійкість зростає, а в одиноких вона може знижуватись, що призводить до самоізоляції та можливих проблем зі здоров'ям.

Багато характеристик людей зрілого віку обумовлено загальноприйнятими у суспільстві стереотипами, які значно впливають на сприйняття самого себе. Дослідження показують, що з віком збільшується тривожність, недовірливість та інші негативні риси особистості. Біологічні зміни також відіграють важливу роль у процесі старіння, впливаючи на зовнішність, рухливість та роботу сенсорних систем. Ці зміни також впливають на емоційно-вольову сферу особистості, змінюючи темперамент та збільшуючи рівень стресостійкості у певних випадках [51].

Таким чином, стресостійкість людини на протязі життя можна порівняти з синусоїдою, яка підвищується та знижується в залежності від різних факторів.

*Вікові особливості стресостійкості:*

1. Дитинство та підлітковий вік:

 - Діти та підлітки можуть мати обмежену стресостійкість через недостатнє розвиток механізмів саморегуляції та адаптації.

 - Специфічні стресори для цього вікового періоду включають шкільні проблеми, соціальні взаємодії та зміни в родинному середовищі.

2. Молодий вік (до 30 років):

 - У цьому віці особистість може виявляти високу емоційність та гнучкість у вирішенні проблем, що сприяє стресостійкості.

 - Професійні амбіції та навчальні вимоги можуть стати суттєвими стресорами.

3. Середній вік (30-60 років):

 - На цьому етапі може відбуватися підвищення стресостійкості через накопичений життєвий досвід та розвиток механізмів адаптації.

 - Стресорами можуть бути кар'єрні перспективи, сімейні обов'язки та здоров'я.

4. Літній вік (після 60 років):

 - Старість може супроводжуватися зниженням стресостійкості через фізіологічні та соціальні зміни, такі як здоров'я, втрата близьких тощо.

 - Стресорами можуть стати фізичні обмеження, самотність та втрата соціального статусу.

 *Гендерні особливості стресостійкості:*

1. Чоловіки:

 - Чоловіки частіше демонструють емоційний стрес, але можуть мати вищу фізічну стресостійкість через більш розвинену м'язову систему.

 - Вони частіше шукають практичні рішення проблеми та демонструють зовнішню контрольованість.

2. Жінки:

 - Жінки можуть мати вищий рівень емпатії та соціальної підтримки, що сприяє психологічній стресостійкості.

 - Вони можуть більше уваги приділяти емоційним аспектам стресу та шукати підтримки у спілкуванні.

Узагальнюючи, стресостійкість особистості залежить від багатьох факторів, включаючи вік та гендерні особливості. Розуміння цих аспектів дозволяє ефективніше працювати зі стресом та розробляти індивідуальні стратегії адаптації та психологічної підтримки. Розгляд вікових та гендерних особливостей стресостійкості особистості є важливим аспектом в дослідженні психологічних феноменів, оскільки вони можуть впливати на сприйняття та адаптацію особистості до стресових ситуацій. Дослідження показують, що існують певні різниці в рівні стресостійкості між різними віковими групами та між особами різних статей [31].

Щодо вікових особливостей, варто відзначити, що деякі дослідження вказують на зростання рівня стресостійкості з віком, особливо після періоду підліткового розвитку. Це може бути пов'язано з розвитком когнітивних та емоційних механізмів саморегуляції, які сприяють більш ефективній стресостійкості у дорослому віці.

Щодо гендерних особливостей, деякі дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різний рівень стресостійкості в залежності від культурних, соціальних та біологічних чинників. Наприклад, деякі студії вказують на те, що чоловіки частіше демонструють фізичну стресостійкість, тоді як жінки можуть мати більшу емоційну стресостійкість через соціально-емоційні ресурси та стратегії копінгу.

Однак слід зауважити, що існують індивідуальні відмінності в стресостійкості, які можуть переважати над віковими та гендерними факторами. Такі відмінності можуть бути пов'язані з особистісними рисами, досвідом стресу та рівнем підготовки до стресових ситуацій. Тому важливо розглядати стресостійкість як комплексний феномен, що залежить від різноманітних факторів, включаючи вік, стать та індивідуальні особливості особистості.

**2.2 Генетичні, індивідуально-психологічні, особистісні фактори, що впливають на стресостійкість**

Реакція людей на різні ситуації є індивідуальноюі залежить від різних факторів. Серед зовнішніх чинників, які впливають на індивідуальну стресостійкість, можна виділити умови життя, спосіб життя та харчування. До внутрішніх чинників стресостійкості належать генетичні фактори, минулі захворювання та індивідуально-психологічні характеристики, такі як властивості нервової системи, фізіологічна конституція та темперамент. Темперамент відображає особливості психічного складу людини і визначається біологічними основами, зокрема властивостями нервової системи та фізіологією організму. Цей термін в психології використовується для опису характерних особливостей особистості, які мають біологічне підґрунтя і пов'язані з функціонуванням організму. Темперамент в значній мірі визначає потенційну здатність організму до стресостійкості.

Традиційно в психології визначаються чотири основних типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік [28].

*Холерик*. Це особа з сильним, неуравноваженим типом нервової системи, яка легко збудлива та емоційно активна. Холерики швидко реагують на зміни умов та свого стану, але завдяки виразним емоційним реакціям швидко подолюють негативний стан і можуть працювати в умовах напруги.

*Флегматик*. Цей тип характеризується сильним, урівноваженим типом нервової системи. Флегматики мають понижену активність у зовнішній діяльності, але виявляють велику витривалість і працездатність. Вони можуть довго працювати під час стресових ситуацій, але здатні накопичувати негативний стан і виявляти його рідко, але гостро.

*Сангвінік.* Це найбільш стресостійкий тип темпераменту, оскільки має сильний, урівноважений та рухливий тип нервової системи. Оптимізм дозволяє сангвінікам долати негативні стани, а високий життєвий тонус і поверхневість емоцій допомагають протистояти стресовим ситуаціям.

*Меланхолік.* Це люди з низькою стресостійкістю, представники слабкого типу нервової системи. Вони менш витривалі фізично і емоційно, виявляють глибокі та тривалі емоційні переживання. Під час стресу вони знижують працездатність та відчувають дискомфорт.

Таким чином, реакція на стрес і способи його подолання значною мірою залежать від типу темпераменту особистості.

Роль темпераменту в сфері праці і навчання виявляється у впливі на різні психічні стани, що виникають внаслідок неприємних обставин, емоційних факторів, педагогічних впливів. Від типу темпераменту залежить реакція на різноманітні чинники, що впливають на рівень нервово-психічної напруги, такі як оцінка діяльності, очікування контролю, темп роботи, дисциплінарні заходи тощо.

Темперамент впливає на способи поведінки та комунікації людини. Продуктивність роботи безпосередньо пов'язана з особливостями темпераменту. У взаємодії з іншими важливо передбачати реакції осіб з різним типом темпераменту і адаптувати свої дії відповідно. Необхідно відзначити, що темперамент визначає динамічні аспекти поведінки, а не її змістовні характеристики [26].

Генетичні, індивідуально-психологічні та особистісні фактори відіграють важливу роль у формуванні і розвитку стресостійкості особистості. Розглянемо кожен з цих факторів докладніше.

*Генетичні фактори [29]:*

1. Спадковість:

 - Генетичний фактор може визначати базовий рівень стресостійкості, оскільки емоційна реакція на стрес має генетичні коріння.

 - Деякі люди можуть мати природну схильність до більшої адаптації до стресу через генетичні особливості їх нервової системи.

 *Індивідуально-психологічні фактори:*

1. Саморегуляція:

 - Здатність контролювати емоції та реакції на стрес є ключовим аспектом стресостійкості.

 - Індивіди з розвиненою саморегуляцією можуть краще керувати своїми думками, емоціями та поведінкою під час стресових ситуацій.

2. Самоприйняття:

 - Позитивне самопочуття, впевненість у собі та своїх здібностях сприяють вищому рівню стресостійкості.

 - Індивіди з вираженим позитивним самопочуттям можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та швидше відновлюватися після них.

*Особистісні фактори:*

1. Оптимізм:

 - Оптимістична життєва позиція сприяє психологічній стресостійкості, оскільки особа бачить стрес як виклик або можливість для особистісного зростання.

 - Оптимісти реагують на стрес менш емоційно і можуть швидше знаходити конструктивні рішення.

2. Гнучкість мислення:

 - Здатність адаптуватися до нових обставин, змінювати свій погляд та шукати альтернативні шляхи розв'язання проблем впливає на стресостійкість.

 - Гнучкість мислення дозволяє особі бачити більше можливостей у стресовій ситуації.

3. Самопочуття контролю:

 - Віра в свою здатність впливати на події та змінювати ситуацію позитивно впливає на стресостійкість.

 - Люди з вираженим самопочуттям контролю відчувають менше безпорадності під час стресу.

Узагальнюючи, стресостійкість особистості є результатом взаємодії генетичних, індивідуально-психологічних та особистісних факторів, які можуть варіювати залежно від віку, гендерних особливостей та особистісних характеристик. Розуміння цих аспектів дозволяє розробляти індивідуальні стратегії підвищення стресостійкості та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій у житті.

**Висновок до розділу 2**

Дослідження індивідуально-психологічних чинників стресостійкості студентів відкриває важливі прогалини в нашому розумінні психічного здоров’я та підтримки молодих людей під час начання. Враховуючи вікові та гендерні особливості стресостійкості особисті, стає очевидним, що молодь переживає різноманітні стресори, відмінні від дорослих, такі як академічний тиск, соціальні впливи та пошук власної ідентичності. Генетичні фактори також грають важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки наслідування психологічних характеристик від батьків може впливати на здатність особистості подолати стрес.

Індивідуально-психологічні та особистісні фактори, такі як самооцінка, ставлення до викликів,ступінь оптимізму та здатність до саморегуляції, можуть значно впливати на рівень сресостійкості. Оптимісти, які мають позитивне ставлення до навчання та мають високий рівень саморегуляції, зазвичай краще впораються зі стресом порівняно з песимістами. Крім того, індивідуальні особливості такі як впевненість у собі та соціальна підтримка, можуть впливати на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій.

Враховуючи ці аспекти, розуміння індивідуально-психологічних факторів стресостійкості студентів є критичним для створення ефективних програм підтримки та навчання, спрямованих на збільшення психічного благополуччя молоді. Дослідження цих факторів дозволить розробляти персоналізовані підходи до підтримки студентів у подоланні стресу та вдосконаленні їхньої стресостійкості. Такий підхід не лише сприятиме успішному навчанню, але й позитивно вплине на загальний розвиток та самопізнання молоді, створюючи основу для стійкого психічного здоров’я у майбутньому.

**РОЗДІЛ 3**

**ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІЖДЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ, ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКІСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**3.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик**

На підставі вивчених літературних джерел у даній роботі зроблено висновок, що на рівень стресостійкості студентської молоді впливають певні фактори такі як: індивідуально-особистісні характеристики (оптимізм, самоконтроль, впевненість у собі, рівень самопізнання та самовладання), спосіб реагування на проблеми, навчальне навантаження, соціум та інші.

У даному підрозділі розглянуто результати емпіричної перевірки наявності таких факторів та специфіки їх зв’язку із досліджуваним феноменом.

Предметом емпіричного дослідження є індивідуально-психологічні чинники стресостійкості студентської молоді.

**Метою** емпіричної частинидослідження є дослідження впливу індивідуально-психологічних чинників на стресостійкість студентів, а також розробка практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійксті у студентської молоді.

**Емпіричними гіпотезами** є припущення, що**:**

1. Студенти з вищим рівнем самовладання та оптимізму будуть мати вищий рівень стресостійкості;
2. Студенти з вищим рівнем внутрішнього контролю, тобто переконанням у тому, що вони можуть впливати на події у своєму житті, матимуть вищий рівень стресостійкості.
3. Студенти, які пережили негативні події або мають високий рівень навчального та соціального навантаження, можуть мати нижчий рівень стресостійкості.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі **завдання:**

1. Дослідити рівень стресостійкості студентів;
2. Здійснити аналіз і інтерпретацію результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді;
3. Надати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійксті у студентської молоді.

У емпіричному дослідженні були використані психодіагностичні методики для визначення рівня стресостійкості у студентів, діагностики рівня тривожності у студентів, діагностики схильності до стресу та діагностики самооцінки психічних станів.

Для досягнення мети, перевірки гіпотези та виконання завдань, ми використали такі **методи** дослідження:

* організаційні: порівняльний аналіз взаємодії зв’язку обраних факторів;
* опитування, аналіз, інтерпретація результатів дослідження пізнавальної активності та особистісних характеристик особистості;
* методи статистичної обробки отриманих результатів: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Для перевірки поставлених гіпотез було здійснено добір комплексу методик, серед яких психодіагностичні опитувальники. В емпіричному дослідженні була застосована також низка психодіагностичних засобів,розглянутих у вступі.Нижче вони охарактеризовані більш детально.

Для перевірки гіпотетичного положення ми використовували діагностичний інструментарій у вигляді наступних методик:

1. *Опитувальник на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)(додаток А)[35]:*

Мета – визначити рівень стресу особи.

*Інструкція.* Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки були подані стани, які можуть виникати в людини. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні. Якщо студент обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь.

*Обробка та інтерпретація результатів*. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. За наявність одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів. Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати.

В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

 Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії [35].

1. *Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)  (Додаток Б)[36]:*

Мета: опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності.

Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

*Інструкція:* необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

*Обробка та інтерпретація результатів:*

 У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

1. *Методика визначення ступеня схильності до стресу» (адаптований Прилуцькою М. М.) (Додаток В)[33]*

Мета: опитувальник призначений для діагностики ступеня схильності до стресу.

*Інструкція:* Надається 15 запитань, на кожне питання потрібно відповісти «так», «ні» чи «іноді».

*Інтерпретація результатів тесту:*За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

Низький (0-6 балів)

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У різних стресових ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Середній (6-21 балів)

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу –середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудністю.

Високий (22-30 балів)

Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви «згущуватмете фарби», то наслідки не за горами. Не нехтуйте своїм здоров’ям! Вам потрібно негайно змінити щось у своєму житті. Частіше бувайте на вулиці, вживайте корисну їжу, не нехтуйте фізичними вправами та допомогою рідним по дому. Спілкуйтеся з друзями та рідними не лише онлайн, а й в реальному житті. І головне, запам'ятайте: Якщо ви не взмозі змінити ситуацію, то змініть своє відношення до неї!

1. *Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком (Додаток Г)[34]*

*Мета:* опитувальник дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

*Інструкція :* методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо респондентам цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

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

III- 21-30-те питання - агресивність;

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

*Інтерпретація результатів:*

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

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

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

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

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

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

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

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

Дослідження проводилося на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника із залученням студентів 4 курсу. Загальна кількість вибірки – 20 осіб ( 11 дівчат та 9 хлопців), середній вік респондентів 21 рік. Дана вибірка досліджуваних є збалансованою за важливими кількісними та якісними для проведення дослідження характеристиками (вікові, статеві, вид діяльності, рівень пізнавальної активності), тому, зважаючи на цілі та задачі даної роботи, сформовану вибірку можна вважати репрезентативною для перевірки гіпотез дослідження.

Досліджуючи індивідуально-психологічні, чинники стресостійкості студентів, як і будь-яке інше явище, слід дотримуватися певної послідовності (рис. 3.1)



**Рисунок 3.1 Етапи дослідження індивідуально-психологічних чинників стресостійкості студентів**

Перший етап включає в себе дослідження наукової літератури з обраної теми, постановка мети і завдання дослідження, формування гіпотези, вибір методик дослідження. Другий етап визначає індивідуально-психологічні особливості стресостійкості студентів. Третій етап це узагальнення отриманих даних і аналіз результатів, їх інтерпретація. Підтвердження або спростування гіпотези даного дослідження.

**3.2 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді**

Після проведення діагностичного обстеження, отримані результати ми обробили як кількісно, згідно з ключами методик, так і якісно (здійснили їх інтерпретацію).

Отримані результати представлені у таблицях 3.1-3.4

Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження, під час якого відбувалося дослідження індивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді, дає можливість узагальнити отримані результати.

За опитувальником на визначення рівня стресу за редакцією В. Ю. Щербатих [35], можемо зазначити наступне*,* що оцінка проводилась інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак. За сумарною кількістю балів також визначається рівень стресу респондентів. В таблиці 3.1 представлені отримані результати.

**Таблиця 3.1.**

**Результати діагностики рівня стресу за опитувальником В.Ю. Щербатих (n=20)**

| **№** | **інтелектуальні** | **поведінкові** | **емоційні** | **фізіологічні** | **всього** | **Рівень стресу** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 6 | 9 | 10 | 30 | Сильний стрес |
| 2 | 8 | 7 | 12 | 12 | 39 | Сильний стрес |
| 3 | 3 | 4 | 6 | 8 | 21 | Виражене напруження |
| 4 | 4 | 3 | 7,5 | 10 | 24,5 | Сильний стрес |
| 5 | 5 | 3 | 4,5 | 6 | 18,5 | Виражене напруження |
| 6 | 2 | 2 | 9 | 6 | 19 | Виражене напруження |
| 7 | 6 | 4 | 10,5 | 8 | 28,5 | Сильний стрес |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 | Виражене напруження |
| 9 | 1 | 1 | 3 | 6 | 11 | помірний |
| 10 | 5 | 2 | 1,5 | 2 | 10,5 | помірний |
| 11 | 7 | 5 | 3 | 8 | 23 | Виражене напруження |
| 12 | 5 | 5 | 3 | 4 | 17 | Виражене напруження |
| 13 | 6 | 4 | 4,5 | 6 | 20,5 | Виражене напруження |
| 14 | 2 | 1 | 1,5 | 2 | 6,5 | помірний |
| 15 | 3 | 2 | 3 | 6 | 14 | Виражене напруження |
| 16 | 2 | 1 | 0 | 2 | 4 | норма |
| 17 | 5 | 3 | 6 | 6 | 19 | Виражене напруження |
| 18 | 7 | 5 | 6 | 10 | 28 | Сильний стрес |
| 19 | 8 | 4 | 0 | 4 | 16 | Виражене напруження |
| 20 | 9 | 7 | 3 | 2 | 21 | Виражене напруження |

З табл. 3.1 слід зазначити наступне, що у опитуваних респондентів переважають емоційні та фізичні ознаки стресу до яких відносяться труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ), гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.

Слід також наголосити на тому, що більшість студентів мають виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку стрес коректується за допомогою застосування спеціальних методів подолання стресу. 25 % респондентів мають сильно виражений стрес, який вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта.

Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. 15% відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася. І лише у 5% респондентів, відсутній вагомий стрес. Отримані результати відобразимо на рисунку 3.1

**Рисунок 3.1. - Узагальнені результати рівня стресу**

Наступним, здійснимо огляд отриманих результатів за шкалою тривожності Тейлора [36]. Шкала тривожності дозволяє визначити рівень тривожності від низького до дуже високого рівня тривоги. Отримані результати відображено в таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2**

**Результати оцінки рівня тривожності (n=20)**

| № | Кількість балів | Рівень тривожності |
| --- | --- | --- |
| 1 | 13 | середній |
| 2 | 5 | низький |
| 3 | 28 | високий |
| 4 | 9 | середній |
| 5 | 20 | високий |
| 6 | 13 | середній |
| 7 | 30 | високий |
| 8 | 5 | низький |
| 9 | 19 | високий |
| 10 | 20 | високий |
| 11 | 13 | середній |
| 12 | 24 | високий |
| 13 | 4 | низький |
| 14 | 27 | високий |
| 15 | 17 | високий |
| 16 | 7 | середній |
| 17 | 13 | середній |
| 18 | 9 | середній |
| 19 | 22 | високий |
| 20 | 15 | середній |

З табл. 3.2 можемо зазначити, що 45% респондентів мають високий рівень тривожності, 40% середній рівень тривожності 15% низький рівень тривожності. Слід також наголосити, що серед респондентів відсутній дуже високий рівень тривожності. На рис. 3.2 відображені кількісні показники рівня тривожності серед студентів.

**Рисунок 3.2. - Кількісний показник рівня трирожності у студентів**

Стан тривожності студентів, а саме високий та середній рівень вказує на не стабільний емоційний рівень, що перш за все шкодить психічному та фізичному здоров’ю. Також слід наголосити, на взаємозв’язку рівня струсу та рівня тривожності у студентів, чим більше рівень стресу тим переважно висока вирогідність мати велику тривожність.

Наступним здійснимо аналіз отриманих результатів за методикою визначення ступеня схильності до стресу, адаптованою Прилуцькою М. М.[33]. За результатами тесту схильність до стресу поділяється на три рівні (низький/середній/високий). Отримані результати відображені в таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3**

**Результати опитування схильності до стресу**

| **№** | **Кількість балів** | **Рівень схильності до стресу** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 5 | низький |
| 2 | 8 | середній |
| 3 | 7 | середній |
| 4 | 10 | середній |
| 5 | 14 | середній |
| 6 | 18 | середній |
| 7 | 5 | низький |
| 8 | 5 | низький |
| 9 | 19 | середній |
| 10 | 20 | середній |
| 11 | 13 | середній |
| 12 | 24 | високий |
| 13 | 4 | низький |
| 14 | 22 | високий |
| 15 | 17 | середній |
| 16 | 7 | середній |
| 17 | 23 | високий |
| 18 | 9 | середній |
| 19 | 4 | низький |
| 20 | 25 | високий |

За результатами оцінки схильності студентів до стресу можемо зазначити наступне: 55% респондентів мають середню схильність до стресу, це означає, що стрес не впливає на рівень психологічного, емоційного та фізіологічного стану, позбутися від причин стресу не є великою проблемою. 20% опитувальних респондентів мають високу схильність до стресу, слід звернути увагу на своє ставлення до проблем та їх вирішення. Та 25% мають низку схильність до стресу, такі особи вміють контролювати свої емоції та сприйняття стресових ситуацій. На рисунку 3.3 відображені узагальнені кількісні показники у % схильності до стресу серед респондентів.

**Рисунок 3.3. – Узагальнені кількісні показники схильності до стресу серед респондентів**

Схильність до стресу визначається особистими реакціями та здатністю кожної людини адаптуватися до стресових ситуацій. Вона може бути різною в кожного, залежно від генетичних, психологічних та соціокультурних чинників. Деяк люди мають високу схильність до стресу і швидко переживають його, тоді як інші можуть залишатися спокійними та контролювати ситуацію. Важливо вміти розпізнавати свої власні реакції на стрес та використовувати стратегії саморегуляції для підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Наступним здійснимо оцінку психічних станів за методикою Г. Айзенка [34]. Зазначена методика дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Оцінка проводилась за 4 шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, отримані результати відображені в таблиці 3.4

**Таблиця 3.4**

**Результати оцінку психічних станів за методикою Г. Айзенка (n=20)**

| **№** | **тривожність** | **фрустрація** | **агресивність** | **ригідність** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| бали | рівень | бали | рівень | бали | рівень | бали | рівень |
| 1 | 12 | с | 14 | с | 10 | с | 8 | с |
| 2 | 6 | н | 7 | н | 4 | н | 2 | н |
| 3 | 15 | в | 18 | в | 15 | в | 14 | с |
| 4 | 9 | с | 11 | с | 8 | с | 10 | с |
| 5 | 17 | в | 19 | в | 15 | в | 15 | в |
| 6 | 11 | с | 13 | с | 9 | с | 8 | с |
| 7 | 19 | в | 20 | в | 16 | в | 14 | с |
| 8 | 4 | н | 6 | н | 5 | н | 3 | н |
| 9 | 17 | в | 19 | в | 14 | с | 13 | с |
| 10 | 16 | в | 17 | в | 16 | в | 15 | в |
| 11 | 8 | с | 10 | с | 8 | с | 7 | н |
| 12 | 15 | в | 18 | в | 13 | с | 13 | с |
| 12 | 7 | н | 8 | с | 5 | н | 6 | н |
| 14 | 15 | в | 17 | в | 14 | с | 15 | в |
| 15 | 18 | в | 19 | в | 16 | в | 14 | с |
| 16 | 10 | с | 13 | с | 8 | с | 12 | с |
| 17 | 13 | с | 15 | в | 14 | с | 11 | с |
| 18 | 9 | с | 11 | с | 13 | с | 9 | с |
| 19 | 16 | в | 18 | в | 15 | в | 14 | с |
| 20 | 8 | с | 9 | с | 7 | н | 8 | с |

З таблиці 3.4 можемо простежити певний взаємозв'язок між тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Під тривожністю розуміється індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривожності за очікування несприятливого розвитку подій. Фрустрація це психічний стан емоційно-вольвового напруження, що зростає, зумовлений об'єктивно незадоволеними бар'єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань. Агресивність – це ситуативний план, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби й імпульсивними проявами поведінки, що став причиною конфлікту. Ригідність – риса особистості, яка виявляєтся в труднощах перебудови раніше вироблених стереотипів поведінки і діяльності чи в нездатності індивіда змінити програму діяльності відповідно до зміни обставин.

Отримані результати відобразимо на рисунку 3.4.

**Рисунок 3.4 – Узагальнені результати оцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка**

З рис. 3.4 можемо зазначити наступне, що рівень тривожності та фрустрації майже однаковий та переважає високий та середній рівень. Переважна більшість має середній показник агресивності та ригідності.

Отже, всі зазначені гіпотези були підтверджені шляхом проведення емпіричного дослідження за допомогою вищевказаних методик. Додатково, слід наголосити на тому, що студенти 4 курсу мають високий рівень тривожності, мають середню схильність до стресу, рівень вираження стресу є помірним. Також, було виявлено взаємозв’язок між рівнем тривожності та фрустрації. Слід зазначити, що на тривожність та рівень стресу впивають такі фактори як: навчальне навантаження, вплив соціуму, безпекова ситуація в країні, а також емоційне напруження.

**3.3 Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійксті у студентської молоді**

 Стрес є неодмінною складовою життя студентів, особливо в умовах високого навчального навантаження та підвищеної конкуренції. Недостатня стресостійкість може впливати на загальний стан здоров’я, емоційний стан та академічну успішність. Студенти вищих навчальних закладів постійно відчувають стрес, адже напружений стан, сесія, відсутність нормального режиму все це впливає на формування стресу у студентів. Безумовно стресостійкість тренується та вдосконалюється.

Дослідження в області стресу та його подолання висвітлює значення комплексного підходу до психічного здоров'я студентів, враховуючи різні аспекти, такі як фізичне здоров'я, соціальні взаємини та емоційний стан.

Подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) є важливим завданням, оскільки студенти часто стикаються з великою кількістю навчальних, соціальних та особистісних викликів. Наукові дослідження в цьому напрямку розвивають різноманітні стратегії та підходи для зменшення та попередження стресу [47].

Розглянемо основні шляхи подолання стресу, що відображені на рисунку

3.5

**Рисунок 3.5 – Шляхи подолання стресу**

Здійснимо аналіз кожної складової для подолання стресу .

*Розвиток навичок управління стресом:*

* Навчання студентів ефективним стрес-менеджменту та навичок регулювання емоцій є ключовим компонентом. Дослідження підтверджують, що тренування в області свідомого дихання, релаксації та позитивного мислення може значно знизити рівень стресу.

*Сприяння соціальній підтримці:*

* Соціальна підтримка від друзів, сім'ї та співробітників може великою мірою допомогти студентам подолати стрес. Взаємодія та підтримка оточуючих людей може впливати на психічне благополуччя студентів.

*Фізична активність:*

* Регулярна фізична активність доведено науковими дослідженнями, здатна зменшити рівень стресу та покращити настрій. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які впливають на підвищення настрою та зниження стресу.

*Підтримка ментального здоров'я:*

* Поширення свідомості про ментальне здоров'я та надання студентам доступу до психологічної підтримки є важливим елементом подолання стресу. Сесії консультування та програми психологічної допомоги можуть бути дуже ефективними.

*Організація раціонального розподілу часу:*

* Навчання студентів ефективному управлінню часом та розподілу завдань може сприяти зменшенню стресу, пов'язаного з навчальними обов'язками.

*Тренінг умінь міжособистісної взаємодії:*

* Розвиток навичок ефективної комунікації, робота в команді та вирішення конфліктів може сприяти створенню сприятливого соціального середовища та підвищити стресостійкість.

Ці підходи до подолання стресу базуються на великій кількості емпіричних даних та досліджень у галузі психології, психіатрії та медичних наук. Освітні інституції можуть використовувати ці наукові підходи для розробки програм та ініціатив, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я та стресостійкості студентів. Подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів є складним, але досяжним завданням за умови використання науково обґрунтованих підходів. Розуміння індивідуальних психологічних особливостей студентів, використання ефективних стратегій управління стресом, підтримка соціального середовища та звернення до різноманітних ресурсів для збереження ментального здоров'я – це всі ключові компоненти успішного подолання стресу [49].

Дослідження в області стресу та його подолання висвітлює значення комплексного підходу до психічного здоров'я студентів, враховуючи різні аспекти, такі як фізичне здоров'я, соціальні взаємини та емоційний стан. Врахування наукових висновків у вихованській та освітній практиці може допомогти створити оптимальне середовище для навчання, сприяючи психічному здоров'ю та стресостійкості студентської громади.

Важливо підкреслити розуміння та врахування індивідуальних особливостей, впливу стресу та використання ефективних стратегій подолання для поліпшення якості життя та успішності студентів у вищих навчальних закладах. Стресостійкість відіграє важливу роль у житті студентів та має прямий вплив на їх академічну успішність. Розвиток стресостійкості через впровадження практичних рекомендацій може сприяти покращенню загального благополуччя студентів та їхній успішності в навчанні.

**Висновок до розділу 3**

Проведене емпіричне дослідження аналізуіндивідуально-психологічних, чинників стресостійкості студентської молоді було висунуто ряд емпіричних гіпотез, переважна більшість яких підтвердилася:

1. Доведено, що студенти з вищим рівнем самовладання та оптимізму будуть мати вищий рівень стресостійкості;
2. Виявлено, що студенти з вищим рівнем внутрішнього контролю, тобто переконанням у тому, що вони можуть впливати на події у своєму житті, матимуть вищий рівень стресостійкості.
3. Наголошено на тому, що студенти, які пережили негативні події або мають високий рівень навчального та соціального навантаження, можуть мати нижчий рівень стресостійкості.

У ході цього дослідження було встановлено, що існує значущий вплив індивідуально-психологічних чинників на рівень стресостійкості серед студентської молоді. Аналіз даних дозволив виявити, що вищий рівень самовладання та оптимізму корелює з вищим рівнем стресостійкості. Це свідчить про те, що особистісні якості, такі як здатність контролювати свої емоції та уявлення про позитивне майбутнє, є важливими складовими для успішного подолання стресових ситуацій у студентському середовищі.

Отже, результати цього дослідження підтверджують необхідність розвитку особистісних якостей, спрямованих на підвищення самовладання та оптимізму, як ефективного способу збільшення стресостійкості серед студентської молоді. Додаткові дослідження в цьому напрямку можуть доповнити наші знання про індивідуальні стратегії подолання стресу та сприяти розробці програм інтервенцій для підтримки психологічного благополуччя студентів.

У додаток до висновку, можна надати практичні поради на основі отриманих результатів дослідження:

1. Розвиток самовладання: Студентам можна рекомендувати використовувати стратегії саморегуляції, такі як планування свого часу, встановлення конкретних цілей та використання методів релаксації для зменшення стресу.
2. Підтримка оптимістичного ставлення: Поширення позитивних думок та уявлень про майбутнє може допомогти студентам підвищити оптимізм і збільшити їхню стресостійкість. Важливо навчати їх шукати позитивні аспекти навіть у важких ситуаціях.
3. Підтримка соціальної підтримки: Створення позитивного соціального оточення, де студенти можуть отримувати підтримку та розуміння в складних ситуаціях, також може допомогти їм подолати стрес.
4. Психологічна підтримка та консультування: Надання доступу до психологічних служб та консультування може бути корисним для студентів, які відчувають значний рівень стресу. Професійна підтримка може допомогти їм розвивати особистісні ресурси та ефективно подолати стресові ситуації.

Ці практичні поради можуть стати основою для розробки програм інтервенцій та психологічної підтримки студентів для покращення їхньої стресостійкості та загального психологічного благополуччя.

**ВИСНОВКИ**

У процесі дослідження було виявлено, що стресостійкість студентів залежить від різних факторів, включаючи їх індивідуальні особливості, психологічний стан та стильи поведінки. Особлива увага була приділена таким аспектам, як самовладання, оптимізм та соціальна підтримка, які виявилися важливими складовими стресостійкості.

Результати експериментального дослідження підтвердили гіпотезу про те, що студенти з вищим рівнем самовладання та оптимізму мають більшу стресостійкість. Це свідчить про важливість розвитку психологічних ресурсів у студентів для успішного подолання стресових ситуацій.

На основі отриманих результатів рекомендується включити в програми підтримки студентів тренування саморегуляції, підвищення оптимізму та розвиток соціальних навичок. Крім того, важливо забезпечити доступ до психологічних консультацій та підтримки для тих, хто потребує додаткової допомоги у подоланні стресу.

Загальний висновок полягає в тому, що розуміння та управління індивідуально-психологічними чинниками стресостійкості є важливим завданням для забезпечення психічного здоров'я та успішності студентів у навчанні.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycock, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. Counseling Psychologist. 1986. Vol.14. P. 499–549.
2. Академічний тлумачний словник URL: <https://sum.in.ua/>
3. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401–411.
6. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. № 3(2). С. 189-192.
7. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
8. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37-50.
9. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
10. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
11. Г. М. Ришко, «Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості», Проблеми сучасної психологічної освіти в новых терминах. Педагогіка и Психологія, № 1, с. 239–247, 2014.
12. Гонтаренко Л.О. Стрес та стресостійкість як провідні елементи життя та різних форм навчання. Актуальні проблеми прави, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 13-14 квітня 2023 р, С. 179-181
13. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index. php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistost
14. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
15. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59-63.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. 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.
18. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство. 2009. 62 с.
19. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2021. Вип. 12. С. 108-113.
20. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
21. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
22. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.
23. 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.
24. 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.
25. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В.М. Крайнюк– К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
26. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.
27. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
28. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини: людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / Р. Лазарус // Журнал особистості. – 2006. – № 1. – С. 9-43.
29. Лазарус Р. Стрес, оцінка та подолання / Р. Лазарус, С. Фолкман // Журнал особистості. – 2011. – № 2. – С. 19-63.
30. Логвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. 2021. с. 145-150.
31. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
32. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/ node/1348
33. Посиланна на опитувальник визначення ступеня схильності до стресу» адаптований Прилуцькою М. М. URL: <https://forms.gle/DKom48eunnX26ww2A>
34. Посилання на опитувальник Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком URL: <https://forms.gle/oAggcvkwh2N55Zz7A>
35. Посилання на опитувальник на визначення рівня стресу за ред. В. Ю. Щербатих URL: <https://forms.gle/M7Fa7ueLGpNvxUH36>
36. Посилання на опитувальник шкали тривожності Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова URL: <https://forms.gle/PxUa5L2w5rYJQPBY9>
37. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
38. 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.
39. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Вип. 35. 2020. С. 146-149.
40. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Вип. 27-28. С. 274-284.
41. Сапєльнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 159-163.
42. Саух П.Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України. 2017. № 4 (97). C. 30–38.
43. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021, С.113-117
44. Соломка Е.Т. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України 1 (65) . 2022, С.111-118
45. Ставицька О. Г. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 144-149.
46. Твердохлєбова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. № 1(1). 2022. С. 421–428.
47. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 46-56.
48. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с.
49. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 c.
50. Шевченко С. В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров’я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 26-27 квіт. 2019 р. ОНУ, Одеса, 2019. С. 113-116.
51. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // Габітус : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : [https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.39.36](https://doi.org/10.32843/2663-5208.%202022.39.36)

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Посилання на опитувальник на визначення рівня стресу за ред. В. Ю. Щербатих**

<https://forms.gle/M7Fa7ueLGpNvxUH36>

**Додаток Б**

**Посилання на опитувальник шкали тривожності Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова**

<https://forms.gle/PxUa5L2w5rYJQPBY9>

**Додаток В**

**Посилання на опитувальник визначення ступеня схильності до стресу» адаптований Прилуцькою М. М.**

 <https://forms.gle/DKom48eunnX26ww2A>

**Додаток Г**

**Посилання на опитувальник Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком**

<https://forms.gle/oAggcvkwh2N55Zz7A>