

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості розвитку стресостійкості у студентів»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ДМП-ПС21-1
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/ Георгій СУЛІМА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/ Сергій КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/ Вікторія КОВАЛЬСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/ Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

 Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

« » 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Суліма Георгій Віталійович

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Психологічні особливості розвитку стресостійкості у студентів»

керівник роботи Кучеренко С.М. к.психол.н., доцент,

затверджені наказом по університету від 11.04.2025 №4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.

2) Провести емпіричний аналіз.

3) Провести кореляційний аналіз.

4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання 12.04.2025

Студент

(підпис)

Г.В.Суліма
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

С.М.Кучеренко
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 54 сторінок, 2 таблиць, 1 рисунок, 21 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження- Психологічні особливості особистості студентів.

Предмет дослідження - Стресостійкість студентів як індивідуально-психологічна характеристика.

Мета дослідження - Виявити психологічні особливості стресостійкості у студентів та визначити ефективні засоби її розвитку.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену стресостійкості.
2. Дослідити рівень стресостійкості у студентів за допомогою психодіагностичних методик.
3. Виявити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності.
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму розвитку стресостійкості.

Гіпотеза дослідження - Передбачається, що високий рівень тривожності негативно впливає на стресостійкість студентів, а цілеспрямований психологічний вплив сприяє її розвитку.

Практичне значення дослідження: Розроблена програма розвитку стресостійкості може бути використана в роботі практичних психологів у ЗВО, студентських психологічних службах та тренінгових центрах.

Ключові слова: стресостійкість, тривожність, студенти.

ABSTRACT

The final thesis contains: 54 pages, 2 tables, 1 pictures, 21 references.

Object of research - Psychological characteristics of students' personality.

Subject of the study - Stress resistance of students as an individual psychological characteristic.

The purpose of the study is to identify the psychological characteristics of stress resistance in students and to determine effective means of its development.

Objectives of the study

1. To analyze theoretical approaches to the study of the phenomenon of stress resistance.
2. To study the level of stress resistance in students using psychodiagnostic methods.
3. To identify the relationship between the level of stress resistance and anxiety.
4. To develop and test a psychocorrectional program for the development of stress resistance.

Hypothesis of the study - It is assumed that a high level of anxiety negatively affects students' stress resistance, and targeted psychological influence contributes to its development.

The practical significance of the study: The developed program for the development of stress resistance can be used in the work of practical psychologists in higher education institutions, student psychological services and training centers.

Keywords: stress resistance, anxiety, students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	10
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психології.....	10
1.2. Фактори, що впливають на розвиток стресостійкості.....	14
1.3. Вікові та індивідуальні особливості стресостійкості у студентському віці.....	20
1.4. Психологічні підходи до формування стресостійкості.....	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У	
СТУДЕНТІВ.....	30
2.1. Організація та методика дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів.....	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	41
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Сучасні соціальні, економічні та політичні умови в Україні, зокрема події останніх років, значно впливають на психологічний стан молоді. Студенти — одна з найвразливіших категорій населення, адже саме в цей період формуються основні риси особистості, система цінностей, професійна ідентичність та життєві орієнтири. Одночасно з цим, студентське життя нерідко супроводжується високим рівнем стресу, зумовленим навчальним навантаженням, дедлайнами, матеріальними труднощами, міжособистісними конфліктами, адаптацією до нових умов тощо.

У таких умовах ключовою особистісною якістю, що забезпечує збереження психологічного здоров'я та ефективне функціонування, виступає стресостійкість. Вона дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, гнучко реагувати на зміни, протистояти впливу зовнішніх та внутрішніх стресорів. Недостатній рівень стресостійкості, навпаки, може призводити до зниження академічної успішності, появи тривожних і депресивних симптомів, вигорання, порушення міжособистісних взаємин.

Незважаючи на важливість цього феномену, питання стресостійкості в контексті студентської молоді ще потребує детального вивчення, особливо з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, рівня тривожності, самооцінки та мотиваційних факторів. Крім того, існує нагальна потреба у впровадженні практичних методик і тренінгових програм, які сприяють розвитку стресостійкості, що робить тему дослідження надзвичайно актуальною як у науковому, так і прикладному аспектах.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей стресостійкості у студентів є важливим кроком до розуміння шляхів підвищення психологічної адаптивності молоді, профілактики дезадаптації та формування здорової, зрілої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах сучасного світу.

Об'єкт дослідження- Психологічні особливості особистості студентів.

Предмет дослідження - Стресостійкість студентів як індивідуально-психологічна характеристика.

Мета дослідження - Виявити психологічні особливості стресостійкості у студентів та визначити ефективні засоби її розвитку.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену стресостійкості.
2. Дослідити рівень стресостійкості у студентів за допомогою психодіагностичних методик.
3. Виявити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності.
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму розвитку стресостійкості.

Гіпотеза дослідження - Передбачається, що високий рівень тривожності негативно впливає на стресостійкість студентів, а цілеспрямований психологічний вплив сприяє її розвитку.

Методи дослідження - Для досягнення поставленої мети та завдань у роботі використовуються наступні методи:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення;
- емпіричні:
 - Тест стресостійкості (S. Maddi) – дозволяє оцінити рівень стресостійкості за трьома основними компонентами: залученість, контроль і прийняття ризику;
 - Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна – дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, які можуть бути чинниками низької стресостійкості;
- методи математичної обробки результатів: кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз.

Характеристика вибірки: студенти віком від 21 до 25 років. Загальна кількість 30 осіб.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Теоретичне значення дослідження: Уточнюється структура та фактори, що впливають на стресостійкість студентів, поглиблюється розуміння взаємозв'язку між стресостійкістю і рівнем тривожності.

Практичне значення дослідження: Розроблена програма розвитку стресостійкості може бути використана в роботі практичних психологів у ЗВО, студентських психологічних службах та тренінгових центрах.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психології

Поняття «стрес» (від англ. *stress* — напруга, тиск) було введене у науковий обіг Гансом Сельє у 1936 році. Він визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється. Згідно з його підходом, стрес є природною фізіологічною і психологічною реакцією організму на внутрішні чи зовнішні подразники (стресори), що порушують гомеостаз.

Сельє виділив три фази розвитку стресу:

1. Фаза тривоги – організм мобілізується, активізуються захисні механізми.
2. Фаза опору – організм адаптується до дії стресора.
3. Фаза виснаження – ресурси вичерпуються, що може призводити до соматичних і психологічних порушень.

У психології стрес розглядається не лише як фізіологічна реакція, але й як суб'єктивно переживана емоційна напруга, яка виникає у ситуаціях, що сприймаються як загрозові чи надмірні щодо особистих ресурсів.

Американський психолог Р. Лазарус запропонував когнітивну модель стресу, де наголошується на значенні індивідуального сприйняття ситуації. Він вважав, що стрес виникає тоді, коли людина оцінює подію як таку, що загрожує її благополуччю, і при цьому не бачить достатніх ресурсів для подолання.

У зв'язку з широким поширенням стресогенних факторів виникла необхідність вивчення здатності людини ефективно протистояти стресу. Це привело до формування поняття стресостійкості.

Стресостійкість — це індивідуальна здатність особистості зберігати психологічну стабільність, продуктивність і адекватність поведінки в умовах дії стресових факторів.

Науковці трактують стресостійкість як:

- Особистісну характеристику (Кобаса, Мадді), що включає такі риси, як внутрішній контроль, залученість, готовність приймати виклики.
- Результат психологічної адаптації до складних або змінних умов (Леонова, Запорожан).
- Складну систему захисних, регуляторних та когнітивних механізмів, які дозволяють мінімізувати вплив стресу.

Одна з найвідоміших концепцій стресостійкості належить Сьюзен Кобаса, яка запропонувала поняття "hardiness" (життестійкість), як поєднання трьох ключових компонентів:

- Залученість (commitment) — активна участь у житті, інтерес до подій, відчуття сенсу.
- Контроль (control) — переконаність у можливості впливати на ситуації.
- Прийняття виклику (challenge) — сприйняття труднощів як можливостей для розвитку, а не загроз.

Інший дослідник, Сальваторе Мадді, розвинув цю концепцію та створив опитувальник стресостійкості, який використовується в багатьох психологічних дослідженнях.

Таким чином, стресостійкість є багатокomпонентним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, й відіграє ключову роль у психологічному благополуччі особистості.

У психології стрес поділяється на кілька типів:

- Фізіологічний стрес — реакція організму на фізичні подразники (біль, голод, перевтома);
- Психологічний стрес — пов'язаний із внутрішніми переживаннями та соціально значущими подіями (іспити, конфлікти, розлука);
- Емоційний стрес — виникає у ситуаціях афективної напруги, особливо в міжособистісних відносинах;
- Хронічний стрес — тривалий, з невираженими симптомами, але з поступовим виснаженням ресурсів організму;

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — окрема категорія психічного стану, що виникає внаслідок сильних травматичних подій.

Психологи також розрізняють евстрес (позитивний, мобілізуючий стрес) та дистрес (негативний, руйнівний стрес). Здатність особистості сприймати стрес як виклик, а не як загрозу — одна з важливих ознак високої стресостійкості.

Поглиблене розуміння стресостійкості

Сучасні дослідники розглядають стресостійкість як динамічну систему, що формується протягом життя під впливом низки факторів:

- Біологічні (вроджені риси нервової системи, темперамент);
- Психологічні (самооцінка, рівень тривожності, мотивація до досягнення, особистісні установки);
- Соціальні (підтримка родини, друзів, наявність стабільного оточення);
- Культурні (цінності, норми, способи реагування на стрес у певному соціумі).

Стресостійкість також пов'язана з такими особистісними характеристиками, як:

- Емоційна стабільність — здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях;
- Адаптивність — гнучкість у поведінці, відкритість до нових стратегій;
- Рефлексивність — вміння аналізувати власні реакції й досвід;
- Оптимізм — позитивне сприйняття життя та майбутнього.

У працях українських і зарубіжних психологів наголошується, що розвиток стресостійкості є не тільки індивідуальним ресурсом, а й фактором успішної соціалізації та професійного становлення. Зокрема, у студентському середовищі високий рівень стресостійкості корелює з кращими академічними результатами, вищою самооцінкою, меншою тривожністю та здатністю до саморегуляції.

Таким чином, стрес і стресостійкість — це взаємопов'язані, але різні за природою феномени. Стрес виступає як природна реакція організму й особистості на подразники, тоді як стресостійкість — це інтегральна властивість, що визначає якість цієї реакції. Вивчення психологічних механізмів стресостійкості дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні відмінності в

подоланні труднощів і формувати ефективні шляхи її розвитку у студентській молоді.

Ідея про те, що організм реагує на зовнішні подразники, з'явилася ще у працях давньогрецьких лікарів, зокрема Гіппократа. Проте саме Ганс Сельє у XX столітті створив наукову базу для вивчення стресу. У своїй теорії загального адаптаційного синдрому (ЗАС) він показав, що організм реагує на будь-який сильний вплив однаково — за допомогою мобілізації внутрішніх ресурсів. Його праці стали основою для медичних, психологічних і біологічних досліджень стресу.

Згодом, у 1960–1970-х роках, психологи (зокрема Річард Лазарус) звернули увагу на когнітивні аспекти стресу. Він вважав, що саме оцінка ситуації як загрозливої чи контрольованої визначає інтенсивність стресової реакції. Такий підхід змістив акцент з ситуації на внутрішні особливості людини, відкривши шлях до вивчення стресостійкості.

Відповідно до досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сучасна молодь часто стикається з високим рівнем стресу, що негативно впливає на її ментальне здоров'я. Нестача стресостійкості може призводити до таких наслідків, як:

- розвиток тривожних та депресивних розладів;
- зниження навчальної мотивації та концентрації уваги;
- психосоматичні порушення (головний біль, безсоння, підвищений тиск тощо);
- емоційне вигорання, особливо серед студентів, які поєднують навчання та роботу.

Водночас висока стресостійкість корелює з:

- позитивною самооцінкою;
- успішною адаптацією до нових умов;
- підвищеною емоційною регуляцією;
- низьким рівнем особистісної тривожності;
- вищим рівнем життєзадоволеності.

У сучасній нейропсихології стресостійкість пов'язують з особливостями функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень, самоконтроль та адаптивну поведінку. Також важливу роль відіграють лімбічна система (центр емоцій) і гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система, що регулює гормональні реакції на стрес (особливо — рівень кортизолу).

Дослідження показують, що люди з високою стресостійкістю мають нижчі рівні базального кортизолу, швидше відновлюються після стресу та демонструють кращу саморегуляцію емоцій.

Отже, поняття стресу й стресостійкості охоплюють широкий спектр явищ — від фізіологічних реакцій до глибоких особистісних стратегій подолання. Стресостійкість — це не лише «вроджений дар», а й психологічний ресурс, який можна розвивати за допомогою психотренінгів, роботи над собою, підвищення самосвідомості, формування навичок критичного мислення й стрес-менеджменту.

1.2. Фактори, що впливають на розвиток стресостійкості

Стресостійкість як психологічна властивість особистості формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників. Вона не є вродженою або сталою, а розвивається у процесі життєдіяльності індивіда залежно від умов середовища, особистого досвіду, типу нервової системи та соціальної взаємодії. Одним із важливих факторів є біологічна основа особистості, зокрема тип вищої нервової діяльності, темперамент, генетично зумовлені особливості психофізіологічних реакцій, що визначають рівень чутливості до подразників і швидкість відновлення після напруги. Наприклад, люди з сильним, врівноваженим типом нервової системи зазвичай демонструють вищий рівень адаптивності в стресових ситуаціях, ніж ті, хто має слабкий або нестійкий тип.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють і психологічні чинники. До них належать такі характеристики, як самооцінка, емоційна

стабільність, риси характеру, рівень тривожності, мотиваційні настанови, а також індивідуальні стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). Висока самооцінка, оптимізм, здатність до самоконтролю, гнучкість мислення та розвинена рефлексивність сприяють ефективнішому подоланню труднощів.

Люди, які звикли бачити у складнощах не загрозу, а виклик, частіше демонструють високий рівень емоційної врівноваженості та життєстійкості. Значення має і те, які саме копінг-стратегії обирає людина: конструктивні стратегії, такі як планування, пошук підтримки, активне вирішення проблеми, формують вищу стресостійкість, ніж уникнення, агресія або звинувачення інших.

Не менш значущими є й соціальні чинники, адже особистість формується у взаємодії з іншими людьми. Соціальна підтримка з боку близького оточення (родини, друзів, наставників) суттєво знижує рівень переживаного стресу та підвищує впевненість у власних силах. Особливості виховання у дитинстві, стиль батьківської любові та педагогічна взаємодія також впливають на здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів. У студентському середовищі важливими стають особливості навчального простору — зокрема наявність доброзичливого клімату в академічному колективі, підтримка з боку викладачів і рівень академічного тиску.

Ще один аспект формування стресостійкості пов'язаний з особистим досвідом. Люди, які вже стикалися з труднощами і змогли їх подолати, з більшою ймовірністю зберігають стійкість у майбутньому. Життєвий досвід формує внутрішні ресурси, зміцнює віру в себе, допомагає розвинути адаптивні механізми реагування. Важливим елементом є також здатність до рефлексії — осмислення власного досвіду, аналіз своїх дій, емоцій, результатів. Через це ефективними є різноманітні психологічні тренінги, програми особистісного розвитку, навчання навичкам саморегуляції та емоційного інтелекту, які дозволяють цілеспрямовано розвивати стресостійкість.

Таким чином, формування стресостійкості — це багатфакторний процес, у якому поєднуються як природні (біологічні) передумови, так і набутий досвід.

В особливому становищі перебувають студенти, адже саме в період юності і ранньої дорослості формуються ключові особистісні риси, відбувається адаптація до нових соціальних ролей, інтенсивна пізнавальна й емоційна діяльність. Відтак, розуміння впливу різних факторів на розвиток стресостійкості є важливою умовою створення ефективних психологічних програм підтримки студентської молоді, спрямованих на збереження її психічного здоров'я, особистісний ріст та успішну професійну самореалізацію.

Сучасні умови життя, особливо в українському контексті, накладають додаткові виклики на студентську молодь. Постійна соціальна нестабільність, війна, економічні труднощі, зміни у форматах навчання (перехід на дистанційне чи змішане навчання), часті вимушені переїзди — усе це є потужними стресогенними факторами. У таких умовах здатність до збереження внутрішньої рівноваги, мобілізації ресурсів та ефективного подолання труднощів набуває особливо важливого значення.

Крім того, студентський вік — це період інтенсивного становлення особистості, самовизначення, формування професійної ідентичності, встановлення власної системи цінностей і життєвих пріоритетів. У цей період юна людина вперше бере на себе відповідальність за власне життя, приймає важливі рішення, пов'язані з вибором шляху, майбутньою кар'єрою, особистими стосунками. За умови недостатньої стресостійкості, ці виклики можуть призвести до емоційного виснаження, тривожних розладів, зниження успішності й навіть внутрішньої дезадаптації.

Отже, розвиток стресостійкості у студентському віці — це не просто бажана особистісна якість, а необхідна умова успішної соціалізації, навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я. Саме тому наукове вивчення факторів, які сприяють або, навпаки, гальмують формування цієї здатності, має велике практичне значення для освітнього процесу, студентського консультування та побудови ефективного психологічного супроводу молоді.

Окрім вищезазначених факторів, важливим елементом формування стресостійкості є культура самодопомоги та навички емоційної грамотності. В

сучасному світі, де інформаційне навантаження, вимоги до досягнень та швидкість змін постійно зростають, здатність розпізнавати власний емоційний стан, своєчасно його регулювати та вживати заходів самопідтримки відіграє ключову роль у профілактиці хронічного стресу. Водночас, на жаль, у більшості навчальних закладів питання розвитку психологічної компетентності лишається поза основною навчальною програмою, що ускладнює становлення емоційної стійкості студентів.

Особливу роль у цьому контексті відіграє інформаційна обізнаність студентів щодо механізмів стресу та способів подолання, а також доступ до якісних психологічних ресурсів: консультацій, тренінгів, психопросвітницьких заходів. Формування таких умов є завданням не лише психологічної служби закладу освіти, а й усієї освітньої системи загалом.

Варто також звернути увагу на індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу. У психології існує поняття «resilience» (психологічна стійкість), яке тісно пов'язане з темою дослідження. Цей термін означає здатність адаптуватися до труднощів, зберігати психічне здоров'я та навіть зростати після кризових переживань. Люди з високим рівнем resilience не лише краще переносять стрес, але й здатні трансформувати негативний досвід у мотивацію до змін, розвитку, самовдосконалення. Розвиток таких здібностей можливий і в студентському віці, якщо створити відповідні умови: підтримку, безпечне середовище, можливості для самореалізації.

Отже, формування стресостійкості — це складний, багатовимірний процес, який охоплює як біологічні передумови, так і психологічні механізми та соціальне оточення. Врахування всіх цих аспектів є надзвичайно важливим при побудові психологічної допомоги студентам. Підвищення рівня стресостійкості в цьому віці не тільки сприяє успішному завершенню навчання, а й слугує надійною основою для подальшої професійної та особистісної реалізації в дорослому житті.

З метою розширення розуміння стресостійкості варто звернути увагу на те, що стрес може мати різну природу: емоційну, фізичну або інтелектуальну.

Важливо також розуміти, що сам процес стресу не завжди є негативним; існують як дистрес (негативний стрес), так і еустрес (позитивний стрес). Еустрес зазвичай стимулює продуктивність, підвищує рівень мотивації, в той час як дистрес може призводити до емоційного виснаження та психосоматичних розладів. Стресостійкі особистості мають здатність адаптуватися навіть до важких ситуацій, сприймаючи їх як можливості для росту та розвитку, а не як загрози. Це, в свою чергу, допомагає мінімізувати негативний вплив стресу на психіку та фізіологічний стан людини.

Однією з основних характеристик стресостійкості є спроможність до саморегуляції. Вона включає в себе здатність управляти своїми емоціями, поведінкою та фізіологічними реакціями під час стресових ситуацій. Саморегуляція може включати використання когнітивних стратегій, таких як переформулювання ситуації (перегляд проблеми під іншим кутом), а також фізіологічних методів, таких як дихальні вправи або релаксація. Сучасні психологічні дослідження показують, що здатність до саморегуляції значно підвищує рівень стресостійкості та дозволяє знижувати негативні наслідки стресу, зокрема зменшувати рівень тривожності та депресії.

Серед практичних методів розвитку стресостійкості студентів часто застосовують методи психотерапії та тренінги з управління стресом. Це може бути, наприклад, метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що допомагає людині змінювати деструктивні думки та переконання, або навчання технікам майндфулнес (усвідомленість), що дозволяє знижувати рівень стресу через фокусування уваги на теперішньому моменті. Також широкого поширення набувають тренінги для студентів, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту — здатності розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції та емоції інших людей. Згідно з дослідженнями, емоційний інтелект тісно пов'язаний із високим рівнем стресостійкості, оскільки він сприяє покращенню міжособистісних відносин, зниженню рівня тривожності та покращенню здатності до конструктивного подолання труднощів.

Окремо слід зазначити, що колективна підтримка і групові процеси також можуть значно підвищувати рівень стресостійкості. Спільнота може стати ресурсом для адаптації до стресових ситуацій. Спільна діяльність, участь у соціальних заходах, обмін досвідом і підтримка з боку однолітків створюють середовище, в якому людина почувається менш ізольованою та здатною справлятися з труднощами. У цьому контексті особливо важливими є соціальні мережі та психологічна підтримка серед студентів, які здатні разом знаходити вихід із проблемних ситуацій, підтримуючи один одного.

Не менш важливим фактором є своєчасне виявлення ознак стресу та раннє втручання у вигляді психологічної допомоги. Навчальні заклади повинні створювати умови для того, щоб студенти мали доступ до психологічних ресурсів, таких як консультації з психологами, тренінги, а також курси з управління стресом. Важливо, щоб психологічна підтримка була інтегрована в освітній процес, і студенти могли звертатися за допомогою на будь-якому етапі свого навчання.

Крім того, велике значення для формування стресостійкості має фізична активність. Різноманітні фізичні вправи, йога, танці або навіть прогулянки на свіжому повітрі допомагають знижувати рівень стресових гормонів, покращувати загальний психоемоційний стан і підтримувати фізичне здоров'я. Враховуючи цей фактор, важливо заохочувати студентів до активного способу життя та включати фізичні вправи в структуру навчального процесу або студентських активностей.

Насамкінець, варто зазначити, що для формування стресостійкості студентів важливо враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій. Кожен студент має свою систему переконань, досвід та рівень розвитку особистісних якостей, що можуть впливати на те, як він реагує на стрес. Тому індивідуальний підхід до кожного студента є необхідним для максимально ефективного розвитку стресостійкості.

1.3. Вікові та індивідуальні особливості стресостійкості у студентському віці

У студентському віці стресостійкість є важливим фактором для успішної адаптації до змінюваних умов життя та навчання. Цей період характеризується інтенсивним розвитком особистості, самовизначенням, формуванням професійних навичок і соціальних ролей. Одночасно, це й час, коли особистість стикається з численними викликами та труднощами, що можуть бути пов'язані зі змінами в навчальній діяльності, міжособистісних стосунках, а також із зовнішніми соціальними чи економічними факторами. Для розуміння специфіки стресостійкості в цьому віці важливо розглянути вікові та індивідуальні особливості, які впливають на здатність студентів долати стресові ситуації.

У студентському віці (18-23 роки) відбувається значний процес психологічного розвитку, зокрема зміни в когнітивних, емоційних та соціальних аспектах. Вік юності та молодості є перехідним періодом, у якому людина формує свою ідентичність, професійну орієнтацію, а також адаптується до нових соціальних умов. Саме в цей час виникає багато стресових ситуацій, пов'язаних із вибором професії, вступом до університету, зміною соціального оточення, новими вимогами до самостійності, фінансовими труднощами та викликами у навчанні.

1. Когнітивний розвиток: Студенти зазвичай знаходяться на етапі формування більш високих когнітивних здібностей, зокрема критичного мислення, здатності до аналізу та планування. Це дозволяє їм краще справлятися з інтелектуальними стресами (наприклад, дедлайни, екзамени), але також може створювати додаткове навантаження через підвищену самооцінку та прагнення до високих досягнень.
2. Емоційна нестабільність: Вік юності характеризується емоційними коливаннями, оскільки особистість ще не досягла повної емоційної зрілості. Це може призвести до підвищеної чутливості до стресу, особливо в контексті

міжособистісних конфліктів, стосунків у групі, а також труднощів, пов'язаних з новими соціальними ролями.

3. Соціальна адаптація: Студентський вік є важливим етапом соціальної адаптації, коли особистість стикається з необхідністю встановлення нових соціальних зв'язків. Для багатьох студентів це час, коли вони покидають батьківський дім і починають жити самотійно. У цей період можуть виникати труднощі в адаптації до нових соціальних норм, проблеми з самореалізацією, пошук підтримки серед однолітків.
4. Психологічна стабільність: Оскільки в студентському віці часто спостерігається формування нових життєвих цілей і переконань, індивіди з більш високим рівнем стресостійкості, як правило, здатні зберігати спокій навіть у найскладніших ситуаціях. Ті, хто не має достатньої психологічної стабільності, можуть відчувати труднощі з подоланням стресу, що може призвести до підвищеного рівня тривожності, депресії або навіть вигорання.

Індивідуальні відмінності в стресостійкості є важливим фактором, який обумовлює, як особистість реагує на стресові ситуації. Студенти мають різні особистісні риси, рівень емоційної стабільності, способи реагування на стрес, що визначає їх здатність справлятися з труднощами.

1. Тип нервової системи: Біологічні особливості, такі як тип нервової системи, темперамент та рівень реактивності, можуть істотно впливати на здатність людини переносити стрес. Наприклад, студенти з сильним типом нервової системи зазвичай краще адаптуються до стресу, швидше відновлюються після переживань. Водночас студенти з більш чутливим або нестійким типом нервової системи можуть бути схильнішими до емоційних реакцій на стресові фактори.
2. Самооцінка та емоційна стабільність: Особистісні характеристики, такі як самооцінка, рівень тривожності і здатність до самоконтролю, також суттєво впливають на стресостійкість. Люди з високою самооцінкою та емоційною стабільністю більш стійкі до стресу і здатні конструктивно реагувати на труднощі. Вони зазвичай мають більш позитивне сприйняття стресових ситуацій, вважаючи їх можливістю для розвитку.

3. Стратегії подолання стресу: Різні стратегії, що використовуються студентами для подолання стресу, також визначають рівень їх стресостійкості. Деякі студенти використовують здорові стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми, релаксація. Інші можуть вдаватися до уникання, алкоголю або інших деструктивних методів. Студенти, які мають здорові стратегії подолання стресу, демонструють вищий рівень стресостійкості.
4. Життєвий досвід і навички адаптації: Життєвий досвід і рівень розвитку копінг-стратегій також суттєво впливають на стресостійкість. Студенти, які вже мають досвід подолання стресових ситуацій у минулому, зазвичай демонструють кращу здатність адаптуватися до нових труднощів.

Таким чином, стресостійкість студентів залежить як від вікових особливостей, так і від індивідуальних характеристик. Важливо розуміти, що на цей період життя припадають численні стресові фактори, з якими студенти повинні справлятися. Формування стресостійкості є складним процесом, що потребує комплексного підходу, включаючи підтримку з боку оточення, розвиток психологічних навичок, а також наявність здорових стратегій подолання стресу. Врахування вікових і індивідуальних особливостей дозволяє розробити ефективні програми підтримки студентів, спрямовані на підвищення їх стресостійкості та загального психічного здоров'я.

Стресостійкість не є лише індивідуальною характеристикою, але також залежить від того, в якому соціальному середовищі знаходиться студент. У студентському віці, коли молодь активно соціалізується, навколишнє середовище може як посилювати стресові фактори, так і сприяти розвитку стресостійкості.

1. Сім'я та підтримка: Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє сімейне оточення. Молоді люди, які мають підтримку від батьків або близьких, зазвичай краще справляються з труднощами. Наприклад, емоційна підтримка з боку сім'ї допомагає зменшити рівень тривожності та стресу в студентів, а також сприяє покращенню загального психічного здоров'я. Батьківська підтримка може бути у вигляді моральної підтримки, а також у вигляді матеріальної чи інформаційної

допомоги, яка допомагає зменшити стресові фактори, пов'язані з навчанням та побутом.

2. Однолітки і соціальна підтримка: Спільнота студентів, їх друзі та одногрупники також відіграють важливу роль у підтримці стресостійкості. Соціальна підтримка серед однолітків є значним ресурсом для подолання стресу. Взаємна підтримка в навчальних питаннях, обговорення проблем та спільне переживання стресових ситуацій допомагає знизити рівень емоційного напруження. Студенти, які мають близькі стосунки з однолітками, відчують менше соціального стресу і є більш стійкими до труднощів, які виникають під час навчання.
3. Викладачі та психологічна підтримка в навчальному закладі: Психологічна підтримка, яку можуть отримати студенти через університетські психологічні служби або програми підтримки, також має важливе значення для розвитку стресостійкості. Якщо студент відчуває підтримку від викладачів або отримує професійну допомогу у вигляді консультацій, тренінгів або навіть простих порад щодо управління стресом, це допомагає йому зберігати психічну рівновагу. Студенти, які можуть звернутися до психолога або відчують, що їх проблеми не залишаються непоміченими, здатні краще впоратися зі стресовими ситуаціями.

Стратегії розвитку стресостійкості серед студентів

1. Розвиток навичок самоусвідомлення: Один із найбільш ефективних способів покращити стресостійкість — це навчити студентів бути усвідомленими у своїх емоціях та поведінці. Студенти можуть розвивати навички майндфулнес (усвідомленості), що допомагає знижувати рівень стресу, підвищує здатність до саморегуляції та зменшує імпульсивність. Практики майндфулнес, такі як медитація чи дихальні вправи, дозволяють студентам бути більш присутніми у моменті, що зменшує негативний вплив стресових ситуацій на їхнє психічне здоров'я.
2. Формування здорових звичок: Стресостійкість можна також покращити завдяки здоровому способу життя. Регулярні фізичні вправи, правильне харчування, достатній сон та відпочинок — все це має велике значення для підтримки

психічного здоров'я. Включення фізичних активностей у розпорядок дня допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати баланс між навчанням та особистим життям.

3. Психологічні тренінги та курси: Важливим елементом розвитку стресостійкості є участь студентів у психологічних тренінгах. Це можуть бути програми, що навчають навичкам ефективного управління стресом, розвитку емоційної стійкості, самопідтримки та методів боротьби з тривожністю та депресією. Такі курси можуть включати в себе різні техніки, як-от когнітивно-поведінкові стратегії, арт-терапію, техніки релаксації або групові тренінги з розвитку комунікаційних навичок.
4. Залучення до соціальної діяльності: Студенти, які активно залучені до позанавчальної діяльності (клуби, волонтерство, організація подій тощо), часто мають вищий рівень стресостійкості. Активна соціальна участь дозволяє розвивати почуття спільноти, підвищує рівень соціальної підтримки та створює можливості для особистісного зростання, що в свою чергу знижує рівень стресу.
5. Розвиток адаптивних копінг-стратегій: Важливо навчити студентів використовувати ефективні стратегії подолання стресу, які допомагають адаптуватися до складних ситуацій. Це можуть бути стратегії когнітивної перебудови (перегляд негативних переконань), методи вирішення проблем або використання соціальної підтримки. Важливо, щоб студенти розуміли, що стрес можна контролювати і змінювати своє ставлення до нього.

Розвиток стресостійкості є важливим аспектом психічного здоров'я студентів, оскільки цей період життя є найбільш інтенсивним і визначальним для подальшого становлення особистості. Вікові та індивідуальні особливості, а також соціальне оточення значною мірою впливають на здатність студентів долати стрес. Залучення до психотерапевтичних програм, формування здорових звичок, розвиток соціальних зв'язків та ефективних стратегій подолання стресу допомагають молодим людям не лише успішно завершити навчання, але й подолати життєві труднощі та розвиватися як особистості. Тому важливо

визнати значення стресостійкості для здоров'я студентів та активно підтримувати їх у процесі адаптації до навчального та соціального середовища.

1.4. Психологічні підходи до формування стресостійкості

Психологічні підходи до формування стресостійкості охоплюють різні методи та техніки, що дозволяють індивідуумам не тільки витримувати стресові ситуації, але й ефективно адаптуватися до них. Формування стресостійкості є складним і багатогранним процесом, який включає в себе розвиток емоційної стійкості, когнітивних і поведінкових стратегій управління стресом, а також вміння підтримувати психологічне здоров'я в умовах зовнішніх і внутрішніх викликів. Ось кілька основних психологічних підходів, які використовуються для формування стресостійкості:

1. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших підходів до формування стресостійкості. Основною ідеєю КПТ є те, що стрес і труднощі, з якими стикається людина, часто виникають через неправильні або дисторсійні переконання, які викликають негативні емоції та неадекватні реакції на стресові ситуації. В цьому контексті, КПТ націлена на зміну цих переконань і реакцій.

Основні принципи КПТ:

- Когнітивна реструктуризація: навчання студентів та клієнтів замінювати негативні або ірраціональні думки на більш реалістичні і конструктивні.
- Зменшення тривожності: за допомогою технік, таких як релаксація та розслаблення, можна знизити рівень емоційного напруження.
- Аналіз ситуацій: навчання детально розглядати ситуацію, щоб зрозуміти, що саме викликає стрес, і розробити стратегію для подолання стресових моментів.

Цей підхід допомагає студентам ставитися до стресових ситуацій як до можливостей для розвитку, а не як до загрози. Студенти, які навчаються

використовувати когнітивні стратегії, краще справляються з навчальними та соціальними труднощами.

2. Підхід на основі майндфулнес (усвідомленості)

Майндфулнес або усвідомленість — це психологічний підхід, який фокусується на розвитку здатності бути повністю присутнім у поточному моменті, без осуду. Майндфулнес допомагає людині розпізнати свої емоції, думки та фізичні відчуття без надання їм додаткової значущості чи оцінки. Це дозволяє знижувати рівень стресу і тривожності, а також покращує здатність справлятися з важкими ситуаціями.

Основні методи майндфулнес:

- Медитація: регулярне застосування технік медитації допомагає заспокоїти розум, знизити рівень стресу і тривожності, а також покращити концентрацію.
- Техніки дихання: спеціальні дихальні вправи, такі як глибоке дихання або діафрагмальне дихання, допомагають знижувати рівень стресу і стимулюють фізіологічний процес релаксації.
- Зосередженість на тілесних відчуттях: за допомогою технік майндфулнес людина може краще усвідомлювати свої емоції і фізіологічні реакції на стрес, що дає можливість швидше реагувати на зміну емоційного стану.

Цей підхід допомагає студентам залишатися спокійними навіть у стресових ситуаціях, оскільки вони навчаються контролювати свої емоції, знижувати рівень тривожності та підтримувати психічний баланс.

3. Психоаналітичний підхід

Психоаналітичний підхід до формування стресостійкості ґрунтується на роботі з підсвідомими механізмами, які можуть впливати на стресові реакції людини. Психоаналіз зосереджується на виявленні і розумінні глибинних психічних конфліктів, які можуть призводити до стресу, і на роботі з ними.

Методи, що використовуються в психоаналітичному підході:

- Аналіз сновидінь: розгляд сновидінь як засобу для розуміння підсвідомих переживань і емоцій, які можуть бути джерелом стресу.

- Проективні методи: використання тестів і методів, таких як малювання чи розповідання історій, для виявлення підсвідомих проблем і конфліктів.
- Інтерпретація захисних механізмів: аналіз того, як людина використовує захисні механізми, такі як заперечення, проекція або витіснення, щоб уникнути стресових ситуацій.

Цей підхід допомагає студентам краще розуміти свої підсвідомі реакції на стрес і розвивати здатність більш адекватно реагувати на емоційні та психічні виклики.

4. Гуманістичний підхід (розвиток самопізнання та самореалізації)

Гуманістичний підхід, представлений такими психологами, як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, акцентує увагу на розвитку самопізнання, самореалізації та самоприйняття. Основний принцип цього підходу — людина здатна до саморозвитку і самовизначення через внутрішню мотивацію, а також через підтримку позитивного соціального оточення.

Основні принципи гуманістичного підходу:

- Самоприйняття: важливість прийняття себе з усіма своїми слабкостями та сильними сторонами. Люди з високим рівнем самоприйняття менше схильні до стресу, оскільки не зосереджуються на власних недоліках або невдачах.
- Особистісний розвиток: підтримка особистісного зростання через творчість, самовираження та відчуття власної гідності.
- Соціальна підтримка: створення умов для формування здорових міжособистісних відносин, що допомагає знижувати рівень стресу через позитивну підтримку.

Цей підхід допомагає студентам зрозуміти свої внутрішні потреби, поставити перед собою життєві цілі та працювати над їх досягненням без надмірного стресу.

5. Тренінги та програмне навчання стресостійкості

Ще одним важливим підходом є організація тренінгів та спеціальних програм для студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості. Це можуть

бути програми, що включають в себе навчання технік управління стресом, соціальної підтримки та психологічної реабілітації. Такі тренінги часто включають в себе практичні вправи, які допомагають студентам набути нових навичок і ресурсів для ефективної адаптації до стресових ситуацій.

Існує багато психологічних підходів до формування стресостійкості, і кожен з них має свою цінність в залежності від індивідуальних потреб і ситуацій. Важливою складовою є поєднання різних методів та стратегій, що дозволяють людям адаптуватися до стресу, зберігаючи психологічне та фізичне здоров'я. У контексті студентського віку, поєднання когнітивних стратегій, майндфулнес, підтримка соціального оточення та індивідуальна робота з психологом можуть допомогти молоді зміцнити свою стресостійкість і підготуватися до життєвих викликів.

6. Техніки релаксації та фізіологічний підхід до формування стресостійкості

Фізіологічні техніки, спрямовані на зниження рівня стресу, мають важливе значення в підвищенні стресостійкості. Вони допомагають студентам не тільки впоратися з психологічними аспектами стресу, але й з фізіологічними змінами, які відбуваються в організмі під час стресових ситуацій (наприклад, підвищений рівень кортизолу або тахікардія).

Основні техніки, що використовуються для розслаблення:

- Глибоке дихання: це одна з найбільш ефективних технік, яка дозволяє знижувати напруження в тілі, розслабляти м'язи і заспокоювати нервову систему. Одна з популярних технік — дихання через діафрагму.
- Прогресивна м'язова релаксація (PMR): ця техніка включає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів. Це допомагає зняти фізичну напругу і покращити самопочуття.
- Йога та фізичні вправи: регулярні фізичні вправи, зокрема йога, допомагають не лише підтримувати фізичну форму, а й знижувати рівень стресу, поліпшуючи психо-емоційний стан.

Ці техніки не тільки полегшують емоційне навантаження, але й активують механізми саморегуляції, що дає студентам можливість краще контролювати свої стресові реакції.

7. Роль мотивації і внутрішніх ресурсів у формуванні стресостійкості

Мотивація і внутрішні ресурси — це не менш важливі фактори, які допомагають студентам не лише пережити стрес, але й вийти з нього сильнішими.

- Внутрішня мотивація: Коли студент має чітке розуміння того, для чого він навчається або чому йому важливо досягнути конкретної мети, це стає потужним ресурсом для подолання труднощів. Мотивація досягнення може допомогти зберігати фокус на важливих завданнях, навіть коли з'являється стрес чи розчарування.
- Зростання через стрес: У психології існує концепція "позитивного стресу" або стресу, який призводить до особистісного зростання. Студенти, які вважають стресовий досвід викликом, а не загрозою, можуть відчувати більшу стійкість, оскільки стрес для них є можливістю розвиватися та покращувати свої навички.

Створення внутрішнього резерва мотивації і ресурсів дозволяє студентам справлятися з негативними емоціями, зберігаючи позитивний погляд на ситуацію.

8. Соціальна підтримка та групова терапія

Соціальна підтримка є важливою складовою процесу розвитку стресостійкості. Вона включає не лише допомогу близьких і друзів, але й інтеграцію в групи, що можуть допомогти з подоланням стресу.

- Групова терапія: однією з ефективних технік є участь в груповій терапії або підтримуючих групах, де студенти можуть відкрито обговорювати свої переживання та отримувати підтримку від інших. Такі групи можуть бути спеціалізованими, наприклад, з тренінгів по стресостійкості або психічного здоров'я.

- Групова підтримка: у колективі студентів часто виникають взаємопідтримуючі зв'язки, що допомагають легше переживати стресові ситуації. Спільна діяльність і спілкування можуть служити ресурсом для зменшення емоційної напруги.

Особливо важливу роль відіграє здатність студентів звертатися за підтримкою до наставників або психологів, що дозволяє їм не замикатися в собі та своєму досвіді.

9. Психологічне консультування та психотерапевтична допомога

Психологічне консультування є важливим аспектом формування стресостійкості, особливо для студентів, які відчують значне психоемоційне навантаження. Професійна допомога психотерапевта може включати як індивідуальні, так і групові методи лікування, які допомагають студентам справлятися з труднощами.

- Індивідуальні консультації допомагають студентам впоратися з персональними стресовими ситуаціями, знижуючи рівень тривожності та депресії.
- Групові сесії можуть включати тренінги на розвиток стресостійкості, підвищення самооцінки та зміцнення емоційної стійкості.
- Психотерапевтичні підходи можуть також включати когнітивно-поведінкові методи, психоаналітичні техніки або арт-терапію для розкриття і подолання глибинних психоемоційних бар'єрів, що заважають ефективному управлінню стресом.

Формування стресостійкості у студентів є важливою частиною розвитку їхньої психологічної адаптації та здоров'я. Різноманітні психологічні підходи, від когнітивно-поведінкової терапії до майндфулнес і фізіологічних технік, допомагають знижувати рівень стресу і покращують загальну психічну стійкість. Важливо, щоб студенти мали можливість використовувати ці методи на практиці, оскільки це дозволяє не лише подолати стресові ситуації, але й розвивати внутрішні ресурси для адаптації до складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Поняття стресу та стресостійкості в психології. Стрес є природною реакцією організму на зовнішні або внутрішні стресори, які можуть викликати фізіологічні та психологічні зміни. Стресостійкість, в свою чергу, визначається як здатність індивідууму ефективно справлятися з такими стресовими ситуаціями, зберігаючи психічне і фізичне здоров'я. Цей процес включає не лише реакцію на стресори, але й адаптацію та підтримку рівноваги в умовах стресу.

Фактори, що впливають на розвиток стресостійкості. Розвиток стресостійкості залежить від низки внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких можна виділити особистісні характеристики (самооцінка, емоційний інтелект), соціальне оточення (підтримка родини, друзів), а також стратегії управління стресом, що використовуються індивідом. Важливою складовою є також соціально-психологічні фактори, такі як стресова культура суспільства та індивідуальні стратегії адаптації.

Вікові та індивідуальні особливості стресостійкості у студентському віці. Студентський вік є критичним періодом у формуванні стресостійкості, оскільки саме в цей час молодь стикається з великим кількістю нових стресових ситуацій, пов'язаних із навчанням, соціальними взаємодіями та самотійним життям. Вікові та індивідуальні особливості, зокрема темперамент і рівень психологічної зрілості, впливають на те, як студенти реагують на стресори. Крім того, існує значна варіативність у рівні стресостійкості серед студентів, що залежить від попереднього досвіду і навчальних методик.

Психологічні підходи до формування стресостійкості. Для розвитку стресостійкості важливо застосовувати різноманітні психологічні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес, техніки релаксації, групова підтримка та індивідуальна терапія. Кожен із цих підходів сприяє формуванню психологічних ресурсів, які допомагають індивідууму ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, знижуючи рівень тривожності та підтримуючи емоційний баланс.

Таким чином, вивчення стресу та стресостійкості має велике значення для психології, оскільки це дозволяє розробляти ефективні методи допомоги молоді в адаптації до стресових ситуацій, підвищуючи їх психологічну стійкість і здатність до саморегуляції в умовах сучасного соціуму.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методика дослідження

Для дослідження використовувались наступні методики:

1. Тест стресостійкості (S. Maddi) – дозволяє оцінити рівень стресостійкості за трьома основними компонентами: залученість, контроль і прийняття ризику;

Загальна характеристика методики: Тест стресостійкості (розроблений С. Мадді) є одним із найбільш популярних інструментів для оцінки рівня стресостійкості особистості. Методика спрямована на вивчення психологічних особливостей, які допомагають людині ефективно долати стресові ситуації.

Стресостійкість визначається через три основні компоненти: контроль, відданість та виклик.

1. Контроль — здатність індивіда відчувати, що він має вплив на події в своєму житті, а не є пасивним спостерігачем.
2. Відданість — рівень залученості людини в різні аспекти життя, бажання працювати і досягати цілей.
3. Виклик — сприйняття труднощів як можливостей для розвитку, а не як непереборних перешкод.

Ці три компоненти, за С. Мадді, є ключовими для розвитку стресостійкості, оскільки вони визначають, як людина реагує на стресори і чи може вона адаптуватися до змін.

Мета методики: Метою тесту є оцінка рівня стресостійкості респондента, виявлення сильних і слабких сторін особистості щодо здатності справлятися з стресовими ситуаціями та визначення можливих шляхів розвитку психологічної стійкості.

Структура методики: Тест складається з набору питань, які дозволяють оцінити рівень стресостійкості за кожним з трьох компонентів:

1. Контроль: питання, що виявляють, як особистість сприймає своє місце в житті і свою здатність впливати на ситуації.
 - Наприклад, "Чи відчуваєте ви, що маєте вплив на події у своєму житті?" або "Як часто ви відчуваєте, що ситуація вийшла з-під вашого контролю?"
2. Відданість: питання, що оцінюють, наскільки людина залучена до своєї діяльності, досягнення цілей і збереження позитивної мотивації.
 - Наприклад, "Чи важливо для вас досягати своїх життєвих цілей?" або "Чи зазвичай ви відчуваєте емоційну відданість своїм справам?"
3. Виклик: питання, які визначають, чи людина сприймає стресові ситуації як можливість для розвитку і зміни, а не як загрозу.
 - Наприклад, "Чи готові ви брати на себе нові труднощі?" або "Як ви реагуєте на важкі ситуації: як на шанс навчитися чи як на проблему?"

Форма проведення: Методика проводиться у вигляді анкети, що містить ряд тверджень, на які респондент має дати відповідь, вибираючи один із запропонованих варіантів відповіді. Зазвичай використовуються такі шкали для оцінки:

- 1 (Ніколи не відчуваю)
- 2 (Іноді відчуваю)
- 3 (Часто відчуваю)
- 4 (Завжди відчуваю)

Респонденти повинні оцінити, як часто вони відчувають ті чи інші емоційні реакції в ситуаціях, описаних в тесті.

Інтерпретація результатів:

- Високий рівень стресостійкості за методикою С. Мадді свідчить про те, що людина здатна сприймати стресові ситуації як можливості для особистісного зростання, володіє високим рівнем внутрішнього контролю і відданості своїм цілям.
- Низький рівень стресостійкості вказує на те, що респондент може мати труднощі з управлінням стресом, відчувати себе безсилим у стресових ситуаціях, мати

низьку мотивацію досягати цілей або відчувати постійну загрозу від навколишнього середовища.

Переваги методики:

1. Оцінка трьох основних компонентів стресостійкості дозволяє створити комплексну картину стресового реагування людини.
2. Широка застосовність: тест може бути використаний як в індивідуальній, так і в груповій роботі, в тому числі для дослідження стресостійкості студентів, співробітників організацій тощо.
3. Легкість у проведенні: анкета не займає багато часу для заповнення, що дозволяє швидко отримати результат.

Недоліки:

1. Самозвітність: тест може бути схильним до ефекту соціальної бажаності, коли респонденти можуть намагатися відповісти так, як їм здається "правильніше" або бажано.
2. Необхідність в інтерпретації результатів: для точного аналізу результатів та рекомендацій потрібна кваліфікація фахівця в галузі психології.

Методика тесту стресостійкості (S. Maddi) є ефективним інструментом для оцінки психологічної стійкості індивіда до стресових ситуацій. Вона допомагає визначити, в яких аспектах життєвих ситуацій людина може бути вразливою до стресу, і виявити шляхи для розвитку адаптивних стратегій управління стресом.

2. Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна

Загальна характеристика методики: Шкала особистісної тривожності Спілбергера (STAI, State-Trait Anxiety Inventory) є одним з найпоширеніших і найефективніших інструментів для вимірювання рівня тривожності в психології. Вона була розроблена американським психологом Ч. Д. Спілбергером та радянським психологом І. М. Ханіним в середині XX століття. Шкала складається з двох частин: одна оцінює поточний рівень тривожності (стан тривожності), а інша — стійку (особистісну) тривожність, тобто схильність індивіда до переживань тривоги у різних ситуаціях.

Мета методики: Метою шкали є оцінка рівня тривожності особистості, як поточного стану (тривожність як реакція на певну ситуацію) і як стабільної властивості (особистісна тривожність). Виявлення індивідуальних особливостей щодо схильності до тривожності допомагає в подальшій психологічній діагностиці і корекційній роботі.

Структура методики: Шкала Спілбергера – Ханіна складається з двох підшкал:

1. Підшкала "Тривожність як стан" (State Anxiety) — оцінює поточний рівень тривожності, який виникає в певній ситуації або в момент тестування. Цей компонент описує емоційний стан індивіда і реагує на зовнішні або внутрішні стресори, що виникають в момент заповнення анкети.
2. Підшкала "Тривожність як особистісна риса" (Trait Anxiety) — оцінює стабільний рівень тривожності як частину особистості. Це стійка риса, що описує схильність людини до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях, навіть за відсутності зовнішніх загроз.

Форма проведення:

- Тест складається з 40 питань (20 питань для кожної підшкали). Респонденти відповідають на запитання, вибираючи один з варіантів відповіді, який найбільш точно відображає їхнє відчуття на даний момент.
- Для оцінки рівня тривожності використовуються шкали з 4 варіантами відповідей, які відображають різні рівні тривожності. Кожна відповідь має певну кількість балів, а загальний бал обчислюється для кожної підшкали.

Запитання для підшкали "Тривожність як стан" (State Anxiety): Запитання цієї підшкали оцінюють поточний рівень тривожності, наприклад:

- "Як ви відчуваєтеся зараз?"
- "Чи відчуваєте ви напруження або хвилювання в цей момент?"

Запитання для підшкали "Тривожність як особистісна риса" (Trait Anxiety): Ці запитання спрямовані на оцінку стабільної схильності до тривожних реакцій, наприклад:

- "Чи часто ви відчуваєте себе нервовим або неспокійним?"

- "Чи схильні ви переживати через проблеми, навіть коли вони не існують?"

Інтерпретація результатів:

- Підшкала "Тривожність як стан" дозволяє оцінити рівень тривожності у конкретний момент часу, що може бути обумовлено конкретними ситуаціями, наприклад, переживанням перед іспитом або важливою подією.
- Підшкала "Тривожність як особистісна риса" відображає схильність особистості до переживання тривожності в різних ситуаціях, навіть у відсутності явних стресових факторів.

Інтерпретація результатів залежить від загального балу, який отримує респондент:

- Низький рівень тривожності (в межах норми): вказує на те, що респондент зазвичай не відчуває значного рівня тривоги в повсякденному житті.
- Високий рівень тривожності: означає, що респондент часто відчуває занепокоєння або нервовість у звичайних життєвих ситуаціях. Такий рівень тривожності може бути наслідком особистісних або емоційних труднощів, які вимагають корекційного втручання.

Переваги методики:

1. Двокомпонентний підхід: шкала дозволяє оцінити як поточний стан тривожності, так і стійку рису особистості, що дає більш повне уявлення про рівень тривожності.
2. Широка застосовність: тест можна використовувати для діагностики тривожності в різних категоріях населення (студенти, співробітники, пацієнти).
3. Простота в проведенні: методика не займає багато часу, що дозволяє використовувати її в великих групах.

Недоліки:

1. Самозвітність: методика може бути схильна до ефекту соціальної бажаності, коли респонденти намагаються відповісти так, як вони вважають «правильніше», а не відображають реальний рівень тривожності.

2. Не завжди відображає всі нюанси тривожних розладів: тест може не враховувати більш складні психологічні стани, такі як генералізовані тривожні розлади чи фобії, що потребують більш глибоких діагностичних інструментів.

Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна є потужним і широко використовуваним інструментом для вимірювання рівня тривожності як у конкретних ситуаціях, так і на рівні особистісних рис. Вона дозволяє психологам отримати важливу інформацію для подальшого корекційного втручання або для глибшого розуміння індивідуальних особливостей особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати за методикою стресостійкості С.Мадді.

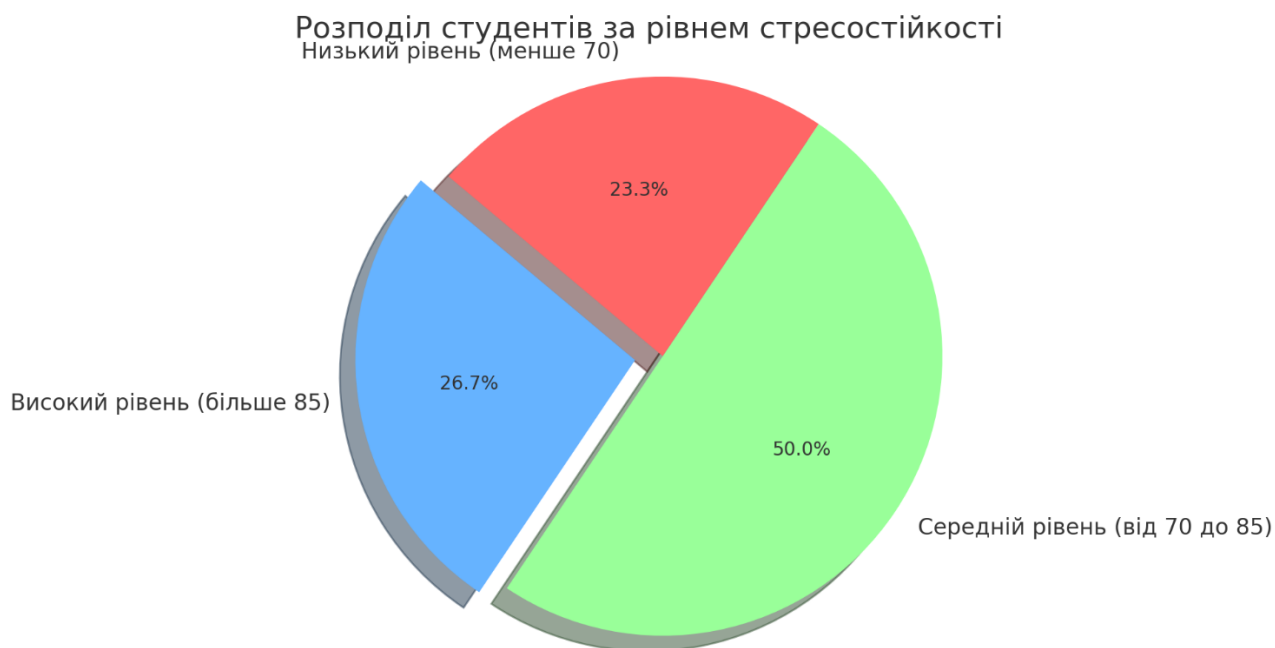


Рис 2.1. – Розподіл студентів за рівнем стресостійкості

Розглянемо детально результати тесту стресостійкості С. Мадді для 30 студентів, зокрема розподіл учасників за рівнем стресостійкості:

1. Високий рівень стресостійкості (бал більше 85):

- Кількість студентів: 8 (26.7% від загальної кількості).
- Характеристики: Студенти з високим рівнем стресостійкості демонструють значну психологічну витривалість у стресових ситуаціях.

Вони мають:

- Сильний контроль: Здатність контролювати свої емоції та поведінку під час стресу.
- Високий рівень відданості: Вони відчують високу мотивацію до досягнення своїх цілей, навіть якщо це вимагає подолання труднощів.
- Позитивне ставлення до викликів: Вони сприймають стресові ситуації не як загрози, а як можливості для розвитку та досягнення нових висот.

Такий рівень стресостійкості може вказувати на добре розвинену адаптацію до стресу, що є важливою рисою для студентів, які мають серйозні академічні чи життєві виклики.

2. Середній рівень стресостійкості (бал від 70 до 85):

- Кількість студентів: 15 (50% від загальної кількості).
- Характеристики: Ці студенти знаходяться в межах помірного рівня стресостійкості, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, але є потенціал для покращення в окремих аспектах. Їх адаптивні стратегії можуть бути достатньо ефективними для подолання стресу, однак:

- Можливе існування деяких складнощів або страхів, що знижують їх здатність до повної адаптації.
- Це звичайний рівень стресостійкості для більшості студентів, оскільки стрес може виникати через різні фактори: вимоги навчання, соціальні фактори або життєві труднощі.

Ці студенти вже мають деякі стратегії для подолання стресу, але їх успіх може залежати від ситуації чи індивідуальних характеристик.

3. Низький рівень стресостійкості (бал менше 70):

- Кількість студентів: 7 (23.3% від загальної кількості).
- Характеристики: Студенти з низьким рівнем стресостійкості мають труднощі у справлянні зі стресом, що може проявлятися в:
 - Легкому відчутті перевантаження під час стресових ситуацій.
 - Труднощах в адаптації до змін або викликів.
 - Можливих психологічних реакціях, таких як тривога, депресія чи виражене емоційне виснаження.

Ці студенти можуть потребувати підтримки з боку викладачів або психологів для розвитку більш здорових стратегій подолання стресу. Це можуть бути інтервенції, спрямовані на покращення їх здатності справлятися зі стресом і надання інструментів для кращої адаптації.

50% студентів мають середній рівень стресостійкості, що є типовим для студентської аудиторії. Це означає, що багато студентів здатні адаптуватися до стресових ситуацій, хоча їхня стресостійкість не є надзвичайно високою. 26.7% студентів показали високий рівень стресостійкості, що вказує на сильну психологічну витривалість і здатність ефективно справлятися з труднощами. 23.3% студентів мають низький рівень стресостійкості, що може вказувати на необхідність додаткової психологічної підтримки для допомоги в адаптації до стресу.

Далі розглянемо результати за методикою Спілберга-Ханіна.

Таблиця 2.1.

Результати за рівнем тривожності

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток	Характеристики
Високий рівень (бал більше 45)	10	33.3%	Висока схильність до хвилювання, тривога в різних ситуаціях, труднощі з контролем емоцій. Можливі фізичні прояви тривожності (тахікардія, потовиділення).
Середній рівень (бал від 30 до 45)	15	50%	Помірний рівень тривожності. Можуть бути моменти занепокоєння, але здатні зберігати контроль у стресових ситуаціях.
Низький рівень (бал менше 30)	5	16.7%	Низький рівень тривожності. Спокійно реагують на стрес, менше схильні до переживань, добре адаптуються до змін.

1. Високий рівень особистісної тривожності (бал більше 45):

- Кількість осіб: 10 (33.3% від загальної кількості).
- Характеристики:
 - Особи з високим рівнем тривожності мають значну схильність до хвилювання та занепокоєння, навіть у ситуаціях, що не вимагають цього.
 - Вони можуть мати тенденцію до перебільшення можливих загроз або труднощів, часто відчують тривогу щодо майбутнього.
 - Така тривожність може бути пов'язана з підвищеною вразливістю до стресу, нервозності та фізичними проявами тривожності (наприклад, тахікардією, потовиділенням, м'язовою напругою).

2. Середній рівень особистісної тривожності (бал від 30 до 45):

- Кількість осіб: 15 (50% від загальної кількості).

- Характеристики:

- Ці особи мають помірний рівень тривожності, що дозволяє їм функціонувати в повсякденному житті, проте вони можуть відчувати періодичні моменти занепокоєння або тривоги, особливо в стресових ситуаціях.
- Вони здатні зберігати контроль над емоціями і приймати раціональні рішення, однак можуть відчувати певні труднощі в емоційно насичених ситуаціях.
- У таких осіб є баланс між здатністю до адаптації та часами більш високих рівнів тривожності, які можуть бути керованими.

3. Низький рівень особистісної тривожності (бал менше 30):

- Кількість осіб: 5 (16.7% від загальної кількості).
- Характеристики:
 - Особи з низьким рівнем тривожності мають високу психологічну стабільність і менше схильні до емоційних коливань.
 - Вони зазвичай спокійно реагують на стресові ситуації, мають низький рівень переживань і тривоги, навіть у складних умовах.
 - Їхня здатність адаптуватися до змін і несподіванок дозволяє їм справлятися з проблемами без значних емоційних стресів.

50% осіб мають середній рівень особистісної тривожності. Це вказує на те, що більшість людей, ймовірно, мають здоровий баланс між стресом і адаптацією, що дозволяє їм справлятися з більшістю повсякденних ситуацій без значних труднощів. 33.3% осіб мають високий рівень тривожності, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки або навчання технік зниження тривожності, таких як релаксація чи когнітивно-поведінкова терапія. Ці особи можуть мати труднощі в адаптації до стресових ситуацій та потребувати додаткової допомоги у розвитку стресостійкості. 16.7% осіб мають низький рівень тривожності, що вказує на їх високу психологічну стабільність і здатність ефективно адаптуватися до змін. Однак, це також може означати, що вони менш

схильні до відчуття емоційних реакцій в ситуаціях, де інші можуть проявляти тривогу.

Далі розглянемо кореляційний аналіз між шкалами методик.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз

Шкала тесту Maddi	Особистісна тривожність	r (Пірсона)	p- значення	Інтерпретація
Залученість	Особистісна тривожність	-0.52	0.003	Помірний зворотний зв'язок
Контроль	Особистісна тривожність	-0.58	0.001	Сильний зворотний зв'язок
Прийняття ризиків	Особистісна тривожність	-0.39	0.03	Слабкий–помірний зворотний зв'язок

Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості (за методикою S. Maddi) та рівнем особистісної тривожності (за методикою Спілбергера – Ханіна) було проведено кореляційний аналіз Пірсона. До уваги бралися три основні шкали тесту Maddi — «Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику (Виклик)», а також загальний рівень особистісної тривожності за Спілбергером.

Отримані результати:

1. Шкала «Залученість» та особистісна тривожність

Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = -0.52$ при $p < 0.01$. Це вказує на помірний обернений зв'язок між цими показниками. Тобто, чим більше студент відчуває себе залученим у процеси життя, активно взаємодіє з навколишнім середовищем і сприймає події як особисто значущі, тим менш схильний він до проявів особистісної тривожності.

2. Шкала «Контроль» та особистісна тривожність

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона – $r = -0.58$, при $p < 0.01$. Це свідчить про сильний зворотний зв'язок між впевненістю у контролі над подіями та рівнем тривожності. Тобто, студенти, які вірять у власну здатність впливати на перебіг подій, мають менший рівень особистісної тривожності.

3. Шкала «Прийняття ризику (Виклик)» та особистісна тривожність
Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = -0.39$, при $p < 0.05$. Це демонструє слабкий до помірного негативний зв'язок. Готовність студентів сприймати новизну, зміни та складнощі як виклик сприяє зниженню рівня тривожності, але меншою мірою, ніж інші компоненти стресостійкості.

Усі шкали стресостійкості мають статистично значущий негативний зв'язок із рівнем особистісної тривожності. Це означає, що розвиток окремих компонентів стресостійкості (особливо — контролю та залученості) може бути ефективним інструментом для зниження тривожності.

Найвищий зворотний зв'язок простежується між шкалою «Контроль» та тривожністю, що підтверджує важливість почуття впливу на ситуацію як психологічного ресурсу.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень стресостійкості, зокрема її складові — контроль, залученість і прийняття ризику — пов'язаний зі зниженим рівнем особистісної тривожності. Це має важливе значення у контексті формування лідерського потенціалу, оскільки низька тривожність і здатність ефективно справлятися зі стресом є ключовими характеристиками лідера.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів

Стресостійкість як інтегральна характеристика особистості є важливим чинником психологічного благополуччя, ефективної адаптації до освітнього середовища та формування лідерського потенціалу. Враховуючи результати

дослідження, які свідчать про зворотній зв'язок між рівнем стресостійкості та особистісною тривожністю, розвиток компонентів стресостійкості у студентів набуває практичної значущості.

Нижче подано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток ключових компонентів стресостійкості – залученості, контролю та прийняття викликів (ризиків).

1. Формування почуття залученості

Залученість передбачає активну участь у власному житті, інтерес до навчальної діяльності та міжособистісних відносин. Для її розвитку доцільно:

- Застосовувати рефлексивні практики: щоденники самоспостереження, де студенти щодня описують події, які їх зацікавили або вплинули на них.
- Використовувати групову роботу та проєктну діяльність: участь у колективних завданнях підвищує включеність у навчальний процес.
- Проводити тренінги усвідомленості (mindfulness): короткі практики усвідомленого дихання або сканування тіла допомагають студентам залишатися “тут і тепер”, фокусуючись на важливому.

2. Розвиток почуття контролю над життєвими обставинами

Контроль – це віра в особисту здатність впливати на перебіг подій. Щоб його сформувати:

- Навчати студентів навичкам саморегуляції: тайм-менеджмент, планування, встановлення реалістичних цілей.
- Запровадити практики прийняття рішень: обговорення дилем, рольові ігри, де студент обирає стратегії поведінки в умовах невизначеності.
- Застосовувати техніки когнітивної реструктуризації: робота з ірраціональними переконаннями ("Я не впораюсь", "Я не контролюю ситуацію") з метою формування більш адаптивного мислення.

3. Розвиток готовності приймати виклики (ризик)

Готовність до змін, гнучкість і відкритість до нового – ключові умови розвитку життєстійкості. Для підтримки цієї характеристики:

- Залучати студентів до ситуацій виходу із зони комфорту: участь у дебатах, виступи перед аудиторією, публічні презентації.
- Навчати сприймати невдачу як досвід: обговорення помилок у безпечному середовищі, підкреслюючи неоціненність досвіду.
- Практики розвитку толерантності до невизначеності: кейс-методи, симуляції реальних життєвих ситуацій із непередбачуваним фіналом.

4. Роль викладача та освітнього середовища

- Викладач має виступати фасилітатором розвитку стресостійкості, створюючи підтримувальне, але водночас стимулююче до зростання середовище.
- Психологічно безпечний клімат у групі є ключовим для того, щоб студенти не боялися робити помилки, висловлювати свої ідеї та приймати рішення.
- Важливо формувати культуру обговорення емоцій у навчальному процесі, що сприяє розвитку емоційної компетентності як ресурсу стресостійкості.

Розвиток стресостійкості у студентів має носити системний та поетапний характер. Важливо поєднувати індивідуальні психологічні практики з навчальними методами, орієнтованими на самопізнання, формування внутрішнього локусу контролю, відкритості до досвіду та готовності до невизначеності. Це створює передумови для формування адаптивної, психологічно зрілої особистості, здатної до ефективного саморозвитку, лідерства та конструктивної взаємодії з соціумом.

5. Інтеграція розвитку стресостійкості в навчальний процес

Розвиток стресостійкості студентів не повинен обмежуватись лише психологічними тренінгами чи індивідуальним консультуванням. Важливо, щоб елементи психологічної підтримки та зміцнення внутрішніх ресурсів були інтегровані в освітній процес. Зокрема:

- Модулі з емоційного інтелекту, психогігієни, навичок саморегуляції можуть бути включені до курсів з психології, педагогіки або етики.

- Використання інтерактивних методів навчання, таких як навчання через досвід (experiential learning), дозволяє студентам проживати критичні ситуації у безпечному середовищі та формувати нові поведінкові стратегії.
- Зворотний зв'язок від викладачів має бути не лише коригуючим, а й підтримувальним, акцентованим на сильних сторонах студента — це сприяє формуванню впевненості у власних силах.

6. Міжособистісна підтримка як ресурс стресостійкості

Варто враховувати, що соціальне оточення є потужним чинником у розвитку або, навпаки, зниженні стресостійкості. Позитивна міжособистісна взаємодія сприяє:

- Зниженню рівня тривожності, особливо в складні періоди (сесії, адаптація, зміна форми навчання).
- Формуванню групової згуртованості, що підвищує відчуття безпеки та підтримки.
- Розвитку емпатії та здатності до соціального взаємозв'язку, що є складовими емоційної компетентності — одного з опосередкованих чинників стресостійкості.

Для цього доцільно:

- Проводити групові дискусії та колективні форми саморефлексії (наприклад, «Коло довіри»).
- Організовувати менторські програми, де старші студенти підтримують молодших.
- Заохочувати участь у студентському самоврядуванні, волонтерстві, соціальних ініціативах, де студенти можуть реалізовувати свій потенціал і розвивати адаптивність.

7. Психогігієнічна культура в ЗВО

Забезпечення психологічного добробуту студентів має бути стратегічним напрямком діяльності сучасного закладу вищої освіти. Доцільно впроваджувати:

- Дні психологічного здоров'я, тренінги від фахівців, інформаційні кампанії про стрес і шляхи його подолання.

- Психологічну службу у ЗВО, доступну та адаптовану до потреб студентів.
- Онлайн-ресурси (чат-боти, додатки з медитаціями, платформи підтримки), що надають інструменти саморегуляції у зручному форматі.

Розвиток стресостійкості студентів потребує не лише індивідуального підходу, а й створення стійкої освітньо-психологічної екосистеми, у якій цінуються психологічне здоров'я, саморефлексія, соціальна підтримка та особистісне зростання. Комплексна реалізація цих підходів створює умови для гармонійного розвитку особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах невизначеності та змін, що є критично важливим для майбутніх лідерів у сучасному суспільстві.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження стресостійкості студентів, що дозволило виявити основні тенденції, взаємозв'язки між показниками стресостійкості та тривожності, а також окреслити практичні напрями її розвитку.

У підпункті 2.1 детально описано організацію та методику дослідження. Для оцінювання рівня стресостійкості було використано тест S. Maddi, який дозволяє виявити три ключові компоненти стресостійкості: залученість, контроль та прийняття виклику. Для визначення рівня особистісної тривожності використовувалась методика Спілбергера – Ханіна. Вибірку становили 30 студентів вищого навчального закладу.

У підпункті 2.2 здійснено кількісний та якісний аналіз результатів дослідження. З'ясовано, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, водночас у частини респондентів виявлено недостатній розвиток окремих її компонентів. За результатами кореляційного аналізу Пірсона встановлено статистично значущі обернені зв'язки між рівнем стресостійкості та рівнем особистісної тривожності. Зокрема, найтісніший зв'язок виявлено між шкалою «Контроль» і тривожністю ($r = -0.58$, $p < 0.01$), що

свідчить про важливість розвитку почуття впливу на власне життя як ресурсу емоційної стабільності.

У підпункті 2.3 подано практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентів, які передбачають комплексний підхід: розвиток особистісних навичок (рефлексії, самоконтролю, готовності до змін), створення підтримувального соціального середовища, інтеграцію психологічних практик в освітній процес, а також впровадження психогігієнічної культури у діяльність ЗВО. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в освітніх програмах, тренінгових курсах та консультуванні студентської молоді.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило важливу роль стресостійкості в контексті психологічного благополуччя та адаптації студентів, а також окреслило перспективні напрями її розвитку з метою формування цілісної, зрілої та психологічно стійкої особистості.

ВИСНОВКИ

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості як важливої психологічної характеристики особистості, що відіграє значну роль у процесі адаптації, самореалізації та подолання труднощів, зокрема у студентському віці.

У підпункті 1.1 розглянуто еволюцію поняття стресу та стресостійкості у психологічній науці. Визначено, що стресостійкість є здатністю особистості ефективно функціонувати в умовах психологічного дискомфорту, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу. Вона виступає як інтегральна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси.

У підпункті 1.2 проаналізовано фактори, що впливають на розвиток стресостійкості. До них належать: індивідуально-психологічні особливості (темперамент, тип нервової системи, рівень тривожності), соціальне середовище (родинна підтримка, міжособистісні стосунки), а також рівень сформованості навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, самооцінки та мотивації.

У підпункті 1.3 висвітлено вікові та індивідуальні особливості стресостійкості у студентському віці. Зазначено, що саме в цьому періоді відбувається активне формування особистісної ідентичності, набуття досвіду самостійного прийняття рішень, а також зростає рівень соціальних та навчальних навантажень. У зв'язку з цим підвищується чутливість до стресових факторів, що вимагає активного розвитку адаптаційних механізмів.

У підпункті 1.4 узагальнено основні психологічні підходи до формування стресостійкості: когнітивно-поведінковий (зміна деструктивних переконань, тренування навичок саморегуляції), особистісно-орієнтований (розвиток внутрішнього потенціалу, самоактуалізація), системно-ресурсний (зміцнення соціальної підтримки, мобілізація внутрішніх ресурсів). Також підкреслено важливість інтеграції психопрофілактичних і тренінгових програм в освітній простір.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що стресостійкість є багатовимірною психологічною характеристикою, розвиток якої залежить від поєднання особистісних, вікових та соціальних чинників. Її формування потребує цілеспрямованого впливу як з боку самої особистості, так і з боку освітнього середовища, що має важливе значення для підтримання психічного здоров'я та особистісного зростання студентської молоді.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей стресостійкості студентів та виявлення взаємозв'язків із рівнем особистісної тривожності.

У підрозділі 2.1 описано організаційні аспекти дослідження: визначено вибірку (30 студентів), обґрунтовано застосовані методики — тест стресостійкості S. Maddi та шкалу особистісної тривожності Спілбергера — Ханіна. Методичний інструментарій дозволив комплексно оцінити психологічний стан студентів, виявити ключові характеристики їхньої емоційної стабільності та адаптивності.

У підрозділі 2.2 представлено результати дослідження. Зокрема, встановлено, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, тоді як близько третини демонструють низький рівень, що свідчить про потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок саморегуляції. Також за допомогою кореляційного аналізу Пірсона виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем стресостійкості та особистісною тривожністю. Найвищу обернену кореляцію зафіксовано між шкалою "Контроль" та тривожністю, що підкреслює важливість відчуття впливу на події власного життя для зниження стресового навантаження.

У підрозділі 2.3 сформульовано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів, серед яких: розвиток навичок саморегуляції, впровадження тренінгів з емоційного інтелекту, створення підтримувального соціального середовища в навчальних групах, інтеграція психогігієнічної культури в освітній процес.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність цілеспрямованої роботи над розвитком стресостійкості студентської молоді, що є запорукою їхнього психічного здоров'я, ефективної адаптації до освітнього середовища та загального особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко, Г. Л. (2019). Психічне здоров'я студентської молоді в умовах навчального стресу. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка.
2. Андрєєва, Г. М. (2020). Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури.
3. Бех, І. Д. (2013). Особистість у просторі виховного впливу. Київ: Либідь.
4. Василюк, Ф. Є. (2012). Психологія переживання: аналіз критичних ситуацій у житті особистості. Київ: Основи.
5. Гаврилова, Л. А. (2021). Стресостійкість як чинник адаптації студентів до умов вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3(5), 45–50.
6. Гончарова, І. В. (2020). Психологічні ресурси подолання стресу в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології, 2(26), 112–117.
7. Дьяченко, М. І. (2015). Психологія стресу та механізми адаптації. Харків: Основа.
8. Зубко, Є. А. (2021). Особливості розвитку емоційної стійкості у студентів. Психологічні перспективи, 37(2), 82–88.
9. Іванова, С. М. (2022). Психологічні аспекти формування стресостійкості в студентському віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 10(93), 103–108.
10. Карпенко, З. Л. (2018). Роль емоційного інтелекту в подоланні стресу. Вісник психології та педагогіки, 7, 65–71.
11. Ковальчук, Т. О. (2020). Формування стресостійкості у майбутніх фахівців. Гуманітарний вісник, 9, 144–149.
12. Кочубей, Т. В. (2017). Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки, 38, 93–97.

- 13.Лапшина, І. М. (2016). Методичні підходи до вивчення стресостійкості студентів. *Психологія і суспільство*, 1, 67–72.
- 14.Мельник, Л. М. (2019). Психологічні чинники стресостійкості: діагностика і корекція. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, 3, 92–97.
- 15.Савчук, О. І. (2018). Тривожність як детермінанта психологічного дистресу у студентів. *Психологічні науки: теорія і практика*, 1, 55–59.
- 16.Ходаковська, О. С. (2020). Психологічна підтримка студентів в умовах емоційного вигорання. *Психологічний часопис*, 6(4), 73–77.
- 17.Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
- 18.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- 19.Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- 20.Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- 21.Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.