

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 формування стресостійкості у молоді»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу,

групи ЗМП-Пс21

спеціальності : 053 Практична психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Ольга ТИМОШЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ангеліна ШКУРКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Вероніка БАКАТАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

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; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

(підпис)

О.А. Тимошенко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

А.В. Шкурко

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 53 сторінки, 3 рисунки, 3 таблиці, 17 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: психологічна стресостійкість молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та чинники, що впливають на формування стресостійкості у молоді.

Мета дослідження: виявити психологічні чинники та особливості формування стресостійкості у молоді.

Завдання дослідження:

➤ Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття стресостійкості у психології.

➤ Визначити психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості у молоді.

➤ Дослідити вікові, особистісні та соціально-психологічні чинники формування стресостійкості у молоді, зокрема роль міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту.

➤ Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості серед молоді та проаналізувати отримані результати.

Практична значущість дослідження: отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників для розробки тренінгових програм, профілактики емоційного вигорання та підвищення рівня стресостійкості у молоді.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, молодь, копінг-стратегії.

ABSTRACT

The thesis includes: 53 pages, 3 figures, 3 tables, and 17 references.

Object of research: Psychological stress resilience in youth.

Subject of research: Psychological features, mechanisms, and factors influencing the formation of stress resilience in youth.

Research goal: To identify psychological factors and features of the formation of stress resilience in youth.

Research tasks:

- Analyze scientific approaches to studying the concept of stress resilience in psychology.
- Identify psychological factors affecting the level of stress resilience in youth.
- Investigate age, personal, and socio-psychological factors in the formation of stress resilience in youth, specifically the role of interpersonal relationships and emotional intelligence.
- Conduct an empirical study of the level of stress resilience among youth and analyze the obtained results.

Practical significance of the research: The results obtained can be used in the practical activities of psychologists, educators, and social workers to develop training programs, prevent emotional burnout, and enhance the level of stress resilience in youth.

Keywords: Stress, stress resilience, youth, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ.....	10
1.1. Теоретичне обґрунтування понять «стрес» та «стресостійкість» в психології	10
1.2. Вікові та психологічні особливості молодіжного віку як чинник стресостійкості	19
1.3. Чинники формування стресостійкості у молоді	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	33
РОЗДІЛ 2	35
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ	35
2.1. Організаційно-методологічна схема дослідження.....	35
2.2. Емпіричне дослідження стресостійкості та особливостей її прояву у молоді	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна молодь живе в умовах постійних змін, високих соціальних вимог, інформаційного перевантаження та нестабільного середовища, що значно підвищує рівень психоемоційного напруження. В Україні ці чинники посилюються воєнним станом, що супроводжується загрозами безпеці, втратою близьких, вимушеним переселенням, порушенням звичного способу життя та навчання. У таких умовах здатність молоді адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати набуває особливої ваги.

Стресостійкість є ключовим показником психологічного здоров'я та особистісної зрілості, що дозволяє молодим людям не лише долати труднощі, а й зростати через них, формуючи внутрішні ресурси для подальшого розвитку. Дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості допомагає не лише глибше зрозуміти особливості адаптаційних процесів у молодому віці, а й створювати ефективні програми профілактики емоційного вигорання та підтримки ментального здоров'я.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей формування стресостійкості у молоді є надзвичайно актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, особливо в умовах тривалого соціального напруження та кризи, пов'язаної з війною в Україні.

Об'єкт дослідження: психологічна стресостійкість молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та чинники, що впливають на формування стресостійкості у молоді.

Мета дослідження: виявити психологічні чинники та особливості формування стресостійкості у молоді.

Завдання дослідження:

➤ Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття стресостійкості у психології.

- Визначити психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості у молоді.
- Дослідити вікові, особистісні та соціально-психологічні чинники формування стресостійкості у молоді, зокрема роль міжособистісних стосунків та емоційного інтелекту.
- Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості серед молоді та проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження:

У процесі дослідження було використано комплекс методів, які забезпечили як теоретичне, так і емпіричне вивчення проблеми:

1) Теоретичні методи — аналіз та узагальнення наукової літератури з питань стресостійкості, психологічних механізмів адаптації та копінг-поведінки.

2) Емпіричні методи, що включали анкетування та психодіагностичне тестування з використанням таких методик:

- тест «Діагностика стратегій поведінки в стресових ситуаціях», який дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії в умовах стресу;
- опитувальник «Перцептивна оцінка стресостійкості», спрямований на вивчення суб'єктивного сприйняття рівня власної стресостійкості.

3) Методи математичної статистики — застосовувалися для кількісного аналізу результатів дослідження, встановлення зв'язків між показниками та їх інтерпретації.

У дослідженні брала участь вибіркова група, що складалася з 27 респондентів.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень стресостійкості у молоді залежить від поєднання індивідуально-особистісних характеристик, особливостей емоційного інтелекту та обраних копінг-стратегій; а також що цілеспрямований розвиток цих чинників сприяє підвищенню стресостійкості.

Теоретична значущість дослідження: поглиблення наукових уявлень про природу стресостійкості, її структуру, механізми формування та

взаємозв'язок із копінг-поведінкою й емоційним інтелектом у молодіжному середовищі.

Практична значущість дослідження: отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників для розробки тренінгових програм, профілактики емоційного вигорання та підвищення рівня стресостійкості у молоді.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота містить вступ, два розділи, висновки, 3 таблиці, 3 рисунка, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 53 сторінки машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Теоретичне обґрунтування понять «стрес» та «стресостійкість» в психології

У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамічністю, невизначеністю та зростанням соціальних, інформаційних і психологічних навантажень, особливого значення набуває проблема подолання стресових ситуацій. Актуальність вивчення феномену стресу та стресостійкості зумовлена не лише зростанням кількості стресогенних чинників, а й потребою в розумінні механізмів адаптації особистості до умов, що постійно змінюються. Особливої уваги ця проблема набуває в контексті молоді, як соціально активної, чутливої до зовнішніх впливів групи, яка перебуває на етапі формування особистісних та професійних орієнтирів. Психологічна наука розглядає стрес як складне багатоаспектне явище, що включає фізіологічні, когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти.

Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу, адаптивність і продуктивність. Теоретичне осмислення цих понять є необхідною передумовою для подальшого вивчення чинників, що зумовлюють здатність молоді людини долати труднощі та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Поняття «стрес» уперше науково описав канадський фізіолог Г. Сельє, однак його ідеї були активно адаптовані й розвинені в європейській та українській психологічній традиції. Вивченням феномену стресу та стресостійкості займалися такі європейські дослідники, як Р. Лазарус, С. Хобфол, Е. Фаррінгтон, П. Клапаред, К. Апфельбаум, Г. Брейлі, У. Лінден, Б. Шварц, М. Шюц, Г. Каспарі, Л. Петерсен, А. Мейєрс, Н. Фройнд, Ф. Пейдж,

М. Мітчелл, О. Хаус, А. Бауманн, В. Дольман, Г. Леман, С. Шмідт, Р. Фішер, Ф. Бекер, Й. Кох, К. Розенцвейг, А. Кюнцель, Т. Віттманн, П. Ланг. Серед сучасних дослідників важливий внесок у розуміння стресостійкості як особистісної характеристики зробили А. Мадді та його європейські послідовники у сфері *hardiness*-концепції. В українському науковому просторі проблематика стресу й адаптації активно розроблялася в межах загальної, вікової, педагогічної та практичної психології. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей стресових реакцій і механізмів стресостійкості зробили такі вчені, як Г. Костюк, С. Максименко, В. Панок, Н. Чепелева, В. Романець, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, І. Зверева, Н. Пов'якель, В. Моргун, В. Моляко, І. Дубровіна, Л. Коваль, О. Власова, Н. Волощук, Т. Юдіна, І. Кононенко, Ю. Швалб, І. Синяк, А. Ткаченко, І. Бех, В. Ягупов, Л. Карамушка, Т. Гаврилова, А. Циганок, О. Огієнко, В. Кириченко, А. Фурман, С. Балл. Їхні роботи присвячені дослідженню психологічної стійкості, особистісної адаптації, подолання стресу у професійній діяльності, а також у кризових та екстремальних умовах, зокрема – під впливом війни, соціальної нестабільності, освітніх і життєвих викликів.

Поняття стресу в психологічному дискурсі набуло багатовимірного трактування. У загальному розумінні стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, що порушує його гомеостаз. У психологічному контексті він тлумачиться як емоційно-напружений стан, викликаний зовнішніми або внутрішніми чинниками, який супроводжується фізіологічними, когнітивними та поведінковими змінами. Сучасні наукові підходи виокремлюють кілька типів стресу:

- еустрес (позитивний, стимулюючий);
- дистрес (негативний, виснажливий);
- нейтральний стрес [4].

Особливу увагу приділяють індивідуальній оцінці подій: те, що для однієї людини є стресором, інша може сприймати як звичайну ситуацію. Це

підкреслює значущість суб'єктивного сприйняття та внутрішніх ресурсів особистості, серед яких провідне місце займає стресостійкість.

Стресостійкість розуміється як здатність індивіда ефективно протистояти впливу стресових факторів, не втрачаючи функціональності, цілісності й внутрішньої рівноваги. Це системна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні та вольові компоненти. У структурі стресостійкості зазвичай виділяють такі складники, як впевненість у собі, позитивне мислення, внутрішній локус контролю, адаптивні копінг-стратегії, а також емоційна саморегуляція. Вивчення стресостійкості молоді є особливо актуальним у зв'язку з тим, що юність — це період численних трансформацій: становлення ідентичності, професійне самовизначення, перші самостійні соціальні ролі, адаптація до нових умов. У контексті соціальних криз, воєнного стану, економічної нестабільності психологічна готовність молоді протистояти труднощам набуває пріоритетного значення не лише в межах індивідуального розвитку, а й у площині національної безпеки та стабільності суспільства. Окрім цього, зростає потреба в розробці психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості серед молодіжної аудиторії. Це можливо лише за умови глибокого теоретичного розуміння природи стресу, його впливу на психологічне функціонування особистості, а також механізмів, що забезпечують стійкість до стресу в юнацькому віці [5, 8].

У психологічній науці поняття стресу має складну історію формування та розвитку, зокрема в межах біопсихосоціальної парадигми. Термін «стрес» (від англ. *stress* — напруга, тиск, зусилля) походить із фізики, де позначав вплив зовнішніх сил на об'єкт, що викликає його деформацію. У психологію це поняття ввів канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році, інтерпретувавши його як універсальну реакцію організму на будь-який зовнішній подразник, який порушує гомеостаз. Науковець розробив концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС), згідно з якою реакція на стрес має три основні фази: тривога, резистентність та виснаження. У фазі тривоги організм мобілізує ресурси; у фазі резистентності — пристосовується до дії стресора; у фазі виснаження —

ресурси вичерпуються, що може призвести до психосоматичних порушень. Модель Сельє зосереджувалася переважно на фізіологічних реакціях, однак згодом була доповнена психологічним виміром.

Один з найбільш впливових поглядів на стрес як когнітивно-оцінний процес запропонував Р. Лазарус. Він визначав стрес не як об'єктивну подію, а як результат взаємодії між особистістю та середовищем, який виникає у випадку, коли вимоги ситуації перевищують наявні ресурси індивіда. Ключовим елементом у цій концепції є когнітивна оцінка, що включає первинну оцінку (чи є подія загрозовою) та вторинну оцінку (чи може людина з нею впоратись). Таким чином, індивідуальне сприйняття має вирішальне значення для формування стресової відповіді. Пізніше підхід Лазаруса був поглиблений рядом європейських психологів, серед яких варто виокремити М. Каннінгема, який акцентував увагу на динамічному балансі між внутрішніми і зовнішніми чинниками, що впливають на стресову реакцію. Він вважав, що стрес є не лише реакцією, а й процесом активного пошуку рівноваги в системі особистість – середовище. У його концепції підкреслюється роль попереднього досвіду, мотиваційної структури, рівня емоційної регуляції та соціальної підтримки.

У сучасних трактуваннях стрес сприймається як багаторівневе явище, що включає:

- фізіологічну складову – зміни в роботі нервової, ендокринної, імунної систем;
- когнітивну складову – оцінка подій, установка, інтерпретація;
- емоційну складову – переживання тривоги, страху, напруги;
- поведінкову складову – уникання, агресія, імпульсивність, соціальна відстороненість.

Поряд із цим дослідники виявили, що стрес не завжди має негативний характер. У цьому контексті важливо розмежовувати типи стресу — еустрес та дистрес. Уведення цих понять пов'язане з прагненням більш точно передати емоційно-психологічні наслідки стресових ситуацій. Ці поняття були

запропоновані для того, щоб диференціювати адаптивний та деструктивний вплив стресу на психіку та функціонування особистості.

Еустрес — це позитивний стрес, що мобілізує сили особистості, сприяє зростанню мотивації, стимулює розвиток і підвищує ефективність діяльності. Такий стрес може виникати в умовах помірного навантаження, що сприймається особистістю як виклик, а не загроза. У межах когнітивної моделі еустрес асоціюється з позитивною первинною оцінкою події, де вона визначається як така, що має потенціал для зростання, навчання, досягнення мети.

Дистрес — це негативна форма стресу, що виникає, коли вимоги ситуації перевищують можливості особистості до адаптації. Він супроводжується емоційним напруженням, втратою контролю, порушенням психічного та фізичного здоров'я. Дистрес часто асоціюється з тривалим впливом надмірного тиску, відсутністю соціальної підтримки та низьким рівнем внутрішніх ресурсів.

Розмежування еустресу та дистресу є принципово важливим для психологічної практики, зокрема в роботі з молоддю. Оскільки сам по собі стрес не завжди є шкідливим, ключовим завданням є розвиток навичок конструктивного реагування, підтримки в собі здатності бачити у викликах можливості для розвитку [1].

Стрес — це складна психологічна і фізіологічна реакція організму на зовнішні чи внутрішні чинники, які сприймаються як загроза або виклик для гомеостазу. Психологічно стрес спричиняється оцінкою ситуації як такої, що перевищує можливості організму чи особистості, що призводить до активації механізмів адаптації або захисту. У фізіологічному контексті стрес передбачає активацію симпатичної нервової системи, вивільнення гормонів стресу (адреналіну, кортизолу) та зміну функціонування основних органів і систем організму. Коли людина стикається з стресором, відбувається своєрідний «поштовх» для нервової, ендокринної та імунної системи. Це сприймається як необхідність мобілізації енергії для подолання загрози. Серед фізіологічних

змін варто відзначити підвищення частоти серцебиття, розширення зіниць, підвищення рівня кров'яного тиску та збільшення витрат енергії. Ці реакції є частиною так званої «боротьби чи втечі», яка дозволяє організму швидко реагувати на загрози, стимулюючи функції, які допомагають вижити у небезпечних ситуаціях. Водночас психологічні аспекти стресу зосереджені на когнітивних процесах оцінки стресора. Згідно з концепцією Річарда Лазаруса, стрес розуміється не як суто фізіологічний процес, а як результат взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Ситуація стає стресовою, коли людина оцінює її як таку, що перевищує її ресурси для адекватної реакції. Важливим моментом є те, що кожна людина має свої власні ресурси і способи сприйняття, тому одна й та ж ситуація для різних людей може бути стресовою чи ні. Так, оцінка ситуації як стресової залежить від особистісних характеристик індивіда, таких як рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність та наявність соціальної підтримки.

Стрес відіграє важливу роль у процесах адаптації, оскільки він мобілізує ресурси організму і особистості, забезпечуючи відповідь на зовнішні чи внутрішні виклики. Стрес, як адаптивна реакція, дозволяє організму пристосуватися до нових умов, змінюючи стратегії поведінки або емоційні реакції. Проте цей процес не завжди відбувається безперешкодно, і тривалий стрес може призвести до порушення нормальної функціональності організму і психічного здоров'я. Важливим аспектом адаптації є здатність людини керувати стресовими ситуаціями через копінг-стратегії. Це методи, що допомагають людині справлятися з емоційними і фізіологічними наслідками стресу. Копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними. Адаптивні стратегії, такі як пошук підтримки в соціальних мережах, саморегуляція, розв'язання проблем, сприяють позитивним змінам, тоді як неадаптивні стратегії, такі як уникання, агресія чи алкоголізація, можуть погіршити ситуацію. Процес адаптації до стресу також включає соціальну підтримку. Спільне переживання стресових ситуацій у соціумі може стати важливим чинником у подоланні стресу, оскільки підтримка інших людей

забезпечує емоційне відновлення і зміцнення ресурсів особистості. Теорія соціальної підтримки, розроблена в рамках когнітивно-оцінного підходу до стресу, підкреслює, що наявність підтримки з боку сім'ї, друзів або колег може істотно знижувати рівень стресу, сприяючи покращенню адаптації до складних умов.

Стрес також може бути корисним у певних контекстах, коли він стимулює організм і особистість до змін. В умовах оптимального стресу організм отримує можливість розвиватися, підвищуючи ефективність роботи, покращуючи продуктивність та сприяючи розвитку нових навичок. Це один із аспектів так званого еустресу, що має позитивний вплив на адаптацію, стимулюючи особистість до вирішення проблем та зростання.

Проте варто зазначити, що в умовах дистресу — негативного стресу, коли вимоги ситуації значно перевищують внутрішні можливості людини, адаптація може бути порушена. Такий стрес може призвести до емоційного і фізіологічного виснаження, що у свою чергу може спричинити розвиток психосоматичних розладів, депресії, тривожних розладів та зниження загального рівня здоров'я [2, 10].

Розуміння природи стресу у психології ґрунтується на низці теоретичних моделей, які відображають еволюцію поглядів на механізми виникнення, перебігу та подолання стресових станів. Г. Сельє одним із перших систематизував реакцію організму на стресові фактори, запропонувавши концепцію генерального адаптаційного синдрому (ГАС). За цією теорією, стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-яку вимогу, що порушує його гомеостаз. Відповідь організму на стрес проходить три основні стадії:

1. Стадія тривоги — активація захисних механізмів, мобілізація ресурсів організму.
2. Стадія опору (резистентності) — адаптація до чинника, що викликає стрес, стабілізація фізіологічних процесів.
3. Стадія виснаження — ресурси організму вичерпуються, зростає вразливість до хвороб та психічних розладів.

Модель Сельє підкреслює фізіологічний вимір стресу і є фундаментом для біомедичних досліджень. Водночас її обмеження полягає у недостатній увазі до психологічних механізмів сприймання та переробки стресових ситуацій.

На відміну від Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають стрес як результат когнітивної оцінки ситуації. Згідно з їхньою моделлю, переживання стресу виникає тоді, коли індивід інтерпретує подію як таку, що перевищує його ресурси і загрожує добробуту. Ключові компоненти моделі:

1. Первинна оцінка — визначення, чи є ситуація загрозовою, шкідливою або такою, що викликає виклик.

2. Вторинна оцінка — аналіз наявних ресурсів і можливостей для подолання труднощів.

3. Копінг — конкретні стратегії, які особистість використовує для регуляції внутрішнього стану або впливу на ситуацію.

Цей підхід акцентує роль суб'єктивного сприйняття та індивідуальних особливостей у виникненні стресу. Він дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації, а також має безпосереднє прикладне значення для розробки інтервенцій та психокорекційних програм [12].

Окрім зазначених моделей, існують інші теоретичні підходи до розуміння природи стресу:

➤ Поведінкові теорії (зокрема, біхевіористична модель) акцентують увагу на зовнішніх стимулах і реакціях, пов'язаних зі стресогенними подіями. Згідно з ними, стресова реакція формується через процеси умовного та оперантного навчання.

➤ Психоаналітична концепція інтерпретує стрес як наслідок внутрішнього конфлікту між бажаннями та заборонами, або між свідомими й несвідомими тенденціями.

➤ Гуманістичні підходи, зокрема у працях А. Маслоу, вбачають стрес у фрустрації базових потреб, зокрема у ситуаціях, коли перешкоджається самореалізація.

➤ Біопсихосоціальна модель розглядає стрес як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, що найбільш відповідає сучасним уявленням про складність адаптаційних процесів [11].

Стресостійкість є однією з ключових характеристик, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеної напруги, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати психічну рівновагу. Це поняття відображає не лише опір зовнішнім впливам, а й активну участь особистості у подоланні викликів. У науковій літературі стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати психологічну стабільність у стресогенних ситуаціях завдяки ефективному використанню внутрішніх ресурсів. Її структурними компонентами виступають:

➤ психологічна стабільність — відносна сталість емоційно-вольової сфери, здатність контролювати внутрішні імпульси, знижувати вплив негативних емоцій;

➤ емоційна регуляція — здатність свідомо керувати емоціями, трансформувати деструктивні переживання у продуктивні форми поведінки.

У дослідженнях нерідко трапляються два схожі терміни — «стресостійкість» та «стресова стійкість», які, хоча й використовуються як синоніми, мають відмінності. Стресостійкість передбачає активну адаптацію до стресу, включає здатність до особистісного зростання після подолання труднощів, тоді як стресова стійкість у більш вузькому розумінні фокусується на збереженні функціонування без порушення загального стану. Іншими словами, перше поняття є більш динамічним і комплексним. Як адаптаційна властивість, стресостійкість відображає рівень сформованості механізмів саморегуляції, гнучкість мислення, стійкість мотивації, соціальну підтримку та інші чинники, що забезпечують стабільне функціонування особистості у складних ситуаціях. Вона виступає не лише результатом, а й процесом взаємодії особистості із середовищем, в якому індивід вчиться справлятися зі стресом та поступово зміцнює свій психологічний потенціал.

Рівень стресостійкості формується під впливом сукупності вроджених та набутих чинників. До вроджених відносять особливості нервової системи, тип темпераменту, біологічні передумови до саморегуляції. Водночас набуті чинники включають досвід подолання труднощів, рівень емоційного інтелекту, сформованість рефлексивних та когнітивних навичок. Значну роль відіграють психологічні механізми, які сприяють підвищенню стресостійкості. Зокрема, когнітивно-поведінкові стратегії дозволяють переосмислювати стресові ситуації як такі, що піддаються контролю, а не як фатальні події. Такі стратегії охоплюють позитивну переоцінку, активне планування, раціональне осмислення проблеми, а також розвиток самопідтримки. Підвищенню стресостійкості сприяє також залучення до соціальної взаємодії, здатність до емоційної відкритості, наявність цілей і мотивації до самозбереження [2, 4].

Отже, стресостійкість є важливим психологічним ресурсом особистості, який не лише визначає ефективність реагування на складні життєві події, але й забезпечує довготривале збереження психічного благополуччя в умовах нестабільності й соціальних викликів.

1.2. Вікові та психологічні особливості молодіжного віку як чинник стресостійкості

Молодіжний вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, упродовж якого відбуваються суттєві зміни в когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Саме в цей час формуються життєві орієнтири, розвиваються механізми саморегуляції, активізується пошук ідентичності, що супроводжується підвищеним рівнем психологічної напруги. Молодь стикається з низкою викликів, серед яких — академічне навантаження, соціальна адаптація, самостійність у прийнятті рішень, а також пошук власного місця в суспільстві.

Ці вікові особливості зумовлюють як підвищену чутливість до стресогенних факторів, так і потенціал для формування стресостійкості як

адаптивної властивості особистості. Розгляд молодіжного віку крізь призму стресостійкості дає змогу глибше зрозуміти специфіку психологічних реакцій на стрес, визначити ресурси внутрішньої стабільності та чинники, що впливають на ефективність подолання труднощів у цей життєвий період.

Молодіжний вік розглядається у психологічній науці як один із ключових етапів онтогенезу, що охоплює період від пізнього підліткового віку до початку дорослості. У різних наукових підходах його межі можуть варіюватися, однак загалом молоддю вважаються особи віком від 16 до 25 років. Цей віковий відрізок має високу динаміку змін, є фазою активного розвитку, коли відбувається інтенсивне становлення ідентичності, осмислення життєвих орієнтацій і пошук власного «Я» у складному соціальному контексті. Молодіжний вік поділяють на два основних періоди: ранній (16–18 років), що характеризується завершенням підліткової кризи, виходом із сімейного середовища та поступовим переходом до самостійності; та пізній (19–25 років), у якому вже відбувається активна соціальна інтеграція — отримання освіти, початок професійної діяльності, формування довготривалих міжособистісних зв'язків, часто — створення сім'ї. Упродовж цього періоду індивід стикається з численними викликами, які вимагають нових форм адаптації, емоційної зрілості та вольової саморегуляції.

Однією з центральних психологічних трансформацій у молодіжному віці є становлення особистісної ідентичності. За теорією етапів психосоціального розвитку Е. Еріксона, основним завданням цього віку є досягнення цілісного образу власного «Я» та усвідомлення свого місця в суспільстві. Ідентичність формується на основі рефлексивного досвіду, соціальних взаємодій і поступового усвідомлення власних можливостей та обмежень. Паралельно з цим активізується самосвідомість — зростає здатність до самоаналізу, саморефлексії, критичного осмислення власної поведінки та внутрішніх переживань. Значну роль у психологічному розвитку молоді відіграє емоційна сфера. Хоча базові емоційні реакції вже сформовані, саме в цей період спостерігається розвиток емоційної регуляції, вміння усвідомлювати,

інтерпретувати й контролювати власні емоції. Молоді люди вчаться адекватно реагувати на складні ситуації, приймати відповідальні рішення, долати фрустрації, невизначеність і соціальний тиск. Здатність до емоційної саморегуляції напряду впливає на рівень стресостійкості, оскільки дозволяє зменшувати інтенсивність афективних реакцій у кризових обставинах.

Поряд із цим, у молодіжному віці розвиваються вищі когнітивні функції: мислення стає більш абстрактним, логічним і системним. З'являється здатність до стратегічного планування, прогнозування наслідків, гнучкого вирішення проблем. Мислення втрачає імпульсивність і поверховість, що притаманні підлітковому періоду, і набуває аналітичного характеру. Розширення когнітивних можливостей створює підґрунтя для ефективного опанування копінг-стратегій та побудови стійких механізмів подолання стресу. Соціальна сфера молоді також зазнає суттєвих змін. Відбувається переорієнтація з батьківської системи підтримки на значущі соціальні зв'язки — друзів, партнерів, наставників. Підвищується роль соціального порівняння, соціальної ідентичності, що може як сприяти особистісному зростанню, так і провокувати внутрішні конфлікти чи тривожність у разі невідповідності очікуванням. Молодь часто перебуває під впливом амбівалентних соціальних сигналів, які можуть підвищувати психоемоційне навантаження, знижувати рівень суб'єктивного благополуччя та провокувати стресові реакції [13].

Отже, молодіжний вік вирізняється інтенсивністю психологічного розвитку, поєднанням потенціалу і вразливості. Саме в цей період закладаються фундаментальні якості, що визначають здатність особистості до адаптації у стресогенному середовищі, зокрема — емоційна зрілість, когнітивна гнучкість, соціальна відповідальність і внутрішня мотивація. Усе це робить молодіжний вік критичним з огляду на формування стресостійкості як важливої адаптаційної характеристики.

Формування стресостійкості в підлітковому віці є важливим етапом у розвитку здатності особистості ефективно реагувати на стресові ситуації. У цей період відбувається активне становлення основних емоційних і когнітивних

стратегій, які забезпечують адаптацію до зовнішніх та внутрішніх змін. Підлітки ще знаходяться в процесі формування стійких механізмів саморегуляції, тому їх стресові реакції здебільшого характеризуються емоційною імпульсивністю та зниженим контролем над емоціями. Одночасно з цим, цей період є часом, коли закладаються основи більш зрілих стратегій подолання стресу, таких як пошук соціальної підтримки, когнітивна перебудова ситуацій і розвиток внутрішньої мотивації до вирішення проблем. Підлітковий вік (орієнтовно 12–16 років) характеризується підвищеною емоційною чутливістю, зростанням потреби в автономії та водночас – нестабільністю механізмів саморегуляції. У цьому віці починається активне становлення особистісних рис, таких як відповідальність, самооцінка, контроль імпульсів, що є базовими передумовами розвитку стресостійкості. Проте у підлітків ще недостатньо сформовані навички ефективного реагування на стрес: переважають емоційні та імпульсивні реакції, з'являється схильність до драматизації подій. Водночас саме в цьому віці важливу роль починають відігравати значущі дорослі, однолітки, шкільне середовище, які можуть як сприяти формуванню адаптивних стратегій, так і підсилювати дезадаптивні тенденції.

Юнацький вік (приблизно 17–21 років) є періодом інтеграції особистісних якостей і розширення когнітивних можливостей, що суттєво впливає на стратегії подолання стресу. Юнаки та юнки вже здатні до рефлексії власного емоційного стану, критичного мислення, прогнозування наслідків поведінки, що дає змогу переходити від реактивних до проактивних форм подолання труднощів. Стресові реакції в цьому віці стають більш регульованими, відзначається зростання усвідомленості у виборі копінг-стратегій, зокрема когнітивно-поведінкових, а також формування внутрішньої опори як джерела стабільності. Водночас юнацтво часто супроводжується невизначеністю життєвих перспектив, професійною та соціальною ідентифікацією, що можуть слугувати як чинниками ризику, так і факторами особистісного зростання.

Розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із динамікою соціальних

зв'язків, емоційної зрілості та когнітивного функціонування. В юності змінюється характер міжособистісних стосунків: зростає значущість близьких партнерських відносин, соціальної підтримки, уміння будувати і підтримувати взаємини на засадах довіри та емпатії. У цьому ж віці посилюється роль емоційної регуляції: молодь опановує навички управління афектами, вміння відтермінувати реакцію, переосмислювати стресову ситуацію. Когнітивна сфера доповнює ці процеси завдяки розвитку абстрактного мислення, усвідомлення власних ресурсів і формування стратегій подолання. Стресостійкість на цьому етапі набуває якості більш стабільної особистісної риси, що визначає ефективність адаптації до змін і життєвих викликів.

Одним із ключових психологічних факторів, що визначає рівень стресостійкості молоді, є самооцінка. Висока самооцінка сприяє впевненості у власних силах, що, в свою чергу, дозволяє адекватно реагувати на стресові ситуації, знижуючи їх негативний вплив. Важливим є також розвиток когнітивної гнучкості, яка дозволяє молодим людям адаптуватися до змін, розглядати ситуацію з різних точок зору і вибирати найефективніші стратегії подолання стресу. Когнітивно гнучка особистість здатна уникати ригідних реакцій на стресові фактори, що робить її більш стійкою в умовах різноманітних життєвих труднощів. Крім того, важливою складовою стресостійкості є емоційна стабільність, яка включає здатність до емоційної регуляції, контролювати свої почуття і реакції на стресори, а також зберігати спокій і ясність думок у критичних ситуаціях. Емоційна стабільність дозволяє не тільки запобігати емоційному виснаженню, але й ефективно відновлюватися після стресових ситуацій.

Емоційна інтелігенція (EI) — це здатність розпізнавати, розуміти і регулювати свої емоції та емоції інших людей. Молодь з високим рівнем емоційної інтелігенції зазвичай володіє кращими стратегіями управління стресом. Вона здатна усвідомлювати і адекватно реагувати на власні емоційні стани, що дозволяє їй краще адаптуватися до стресових ситуацій. Емоційно інтелігентні особи можуть встановлювати підтримуючі соціальні зв'язки, що є

важливим ресурсом у боротьбі зі стресом. Крім того, здатність до емоційної регуляції, яка є однією з основних складових ЕІ, допомагає запобігати дистресу, пов'язаному з емоційними переживаннями, і сприяє більш здоровому реагуванню на стресори [3].

У підлітковому віці відбувається активне становлення психологічних механізмів, таких як самооцінка, когнітивна гнучкість та емоційна стабільність, що створює фундамент для розвитку стресостійкості в наступні роки. Взаємозв'язок емоційної інтелігенції і стресостійкості підкреслює важливість розвитку емоційних навичок для успішного подолання стресових ситуацій. Підвищення стресостійкості в молоді можливе через сприяння розвитку цих психологічних факторів, що в свою чергу допомагає молодій людині краще адаптуватися до змін, справлятися з життєвими труднощами та зберігати психологічну рівновагу в складних умовах.

1.3. Чинники формування стресостійкості у молоді

Формування стресостійкості у молоді є складним та багатфакторним процесом, який залежить від низки як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Цей процес відображає здатність молодої людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, розвиваючи при цьому психологічні та соціальні ресурси, що дозволяють підтримувати емоційну рівновагу та ментальне здоров'я в умовах викликів і змін. Одними з основних чинників, що впливають на формування стресостійкості, є особистісні характеристики, соціальне оточення, а також життєвий досвід, що включає переживання як позитивних, так і негативних емоційних подій. Певні аспекти оточення, зокрема сімейне середовище, навчальні заклади та соціальні мережі, здатні суттєво впливати на розвиток або ослаблення стресостійкості у молоді.

Індивідуально-психологічні чинники є одними з найважливіших елементів, що визначають рівень стресостійкості у молоді. Вони включають особистісні риси, темперамент, емоційну регуляцію, а також рівень

самоактуалізації і стійкість до фрустрації. Кожен із цих чинників формує індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації, що дозволяє людині або ефективно долати труднощі, або піддаватися їх негативному впливу. Однією з основних характеристик, що впливають на стресостійкість особистості, є рівень самоактуалізації. Самоактуалізація, згідно з теорією А. Маслоу, є процесом реалізації людиною своїх внутрішніх потенціалів, що дозволяє їй максимально розвивати свої здібності і таланти. У молодіжному віці особливо важливим є досягнення внутрішньої гармонії та впевненості в собі, що безпосередньо пов'язано з рівнем самоактуалізації. Чим вищий рівень самоактуалізації, тим більше людина здатна зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу, адже вона більше орієнтована на самопізнання і самовдосконалення, а не на зовнішні обставини, які можуть бути джерелом фрустрації.

Стійкість до фрустрації є ще однією ключовою особистісною рисою, що визначає рівень стресостійкості. Стійкість до фрустрації передбачає здатність особистості не піддаватися розчаруванню або деструктивним емоціям у відповідь на труднощі чи невдачі. У молоді, особливо в період переходу від підліткового віку до юнацького, ця риса є критично важливою, оскільки цей період характеризується високою чутливістю до невдач, що може призвести до зниження самооцінки та виникнення психологічних труднощів. Молоді люди, які мають високу стійкість до фрустрації, краще адаптуються до стресових ситуацій і здатні швидше відновлюватися після переживань, що є важливою складовою їх стресостійкості [7].

Темперамент є ще одним важливим чинником, що визначає індивідуальний стиль реагування на стрес. Відповідно до класифікацій типів темпераменту, запропонованих Гіппократом і пізніше розвинених у працях І.П. Павлова та інших дослідників, люди можуть мати різні типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний та меланхолічний. Кожен з цих типів має специфічні особливості у ставленні до стресових ситуацій. Сангвініки схильні швидко реагувати на стрес, але також швидко відновлюються після емоційних потрясінь. Їхня стресостійкість зазвичай висока, оскільки вони

виявляють гнучкість і здатність до швидкої адаптації. Холерики можуть бути схильні до різких реакцій на стрес, але водночас здатні діяти рішуче і швидко вирішувати проблеми. Однак їхня емоційна нестабільність іноді може призводити до труднощів у довгостроковій адаптації. Флегматики мають схильність до спокійної реакції на стресові ситуації, проте їхня пасивність іноді може бути перешкодою для ефективної адаптації. Меланхоліки, хоча й схильні до тривалого переживання стресових ситуацій, мають високу чутливість до деталей і зазвичай здатні глибше осмислювати ситуації, що дозволяє їм знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу [6, 14].

Крім того, характер людини і рівень розвитку її емоційної регуляції є важливими чинниками, які впливають на її здатність справлятися з стресом. Люди з добре розвиненою емоційною регуляцією здатні керувати своїми емоціями, не даючи їм керувати своїми діями в стресових ситуаціях. Вони краще справляються зі стресом, оскільки можуть уникати або знижувати інтенсивність негативних емоцій через методи саморегуляції, такі як релаксація, усвідомленість та когнітивно-поведінкові стратегії. Таким чином, чим більше розвинута здатність до саморегуляції та гнучкості в реагуванні на стрес, тим більш стійкою до стресових ситуацій є особистість. Тому важливо враховувати ці чинники при розробці програм підтримки та розвитку стресостійкості у молоді.

Формування стресостійкості у молоді значною мірою зумовлюється не лише особистісними характеристиками, а й низкою соціальних чинників, які визначають умови соціалізації, адаптації до суспільних викликів та побудови ефективних механізмів подолання стресу. Соціальне середовище виступає потужним регулятором поведінки, установок і реакцій індивіда в критичних ситуаціях. Серед ключових соціальних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості, особливо важливими є родина, освітнє середовище, однолітки, а також соціокультурний контекст, у якому формується молодь. Родина є первинною соціалізаційною інституцією, яка забезпечує фундамент для розвитку психологічної стійкості дитини, а в подальшому — юнака чи юнки.

Емоційна підтримка, наявність безпечного середовища, відкритої комунікації та конструктивного стилю виховання суттєво сприяють формуванню в молоді здатності до саморегуляції, довіри до світу й ефективного реагування на стресові ситуації. Дослідження вказують на те, що молоді люди, які зростали в емоційно стабільному, прийнятному та підтримувальному родинному середовищі, мають вищий рівень самоповаги, кращі навички емоційної регуляції та більш адаптивні копінг-стратегії. Зокрема, авторитетний або демократичний стиль виховання корелює з вищою стресостійкістю, тоді як гіперопіка, надмірний контроль чи емоційна відстороненість батьків можуть формувати вразливість до стресу, тривожність, знижену впевненість у собі. Також важливою є наявність позитивних моделей поведінки у членів родини, які демонструють ефективне подолання труднощів. Молодь, яка спостерігає таку поведінку, схильна інтеріоризувати ці стратегії та використовувати їх у власному досвіді [15].

Освітній заклад як соціальний інститут виконує не лише функцію передачі знань, а й сприяє розвитку особистісних якостей, включаючи емоційну компетентність, самоконтроль та адаптивність. У навчальному середовищі молоді люди отримують досвід взаємодії з однолітками, педагогами, адміністрацією, що формує у них уміння вирішувати конфлікти, приймати соціальні норми, розвивати навички стрес-менеджменту. Позитивний психологічний клімат у навчальному колективі, підтримка з боку викладачів, участь у групових активностях, наявність можливості для самореалізації та визнання досягнень сприяють розвитку стресостійкості. Навпаки, деструктивне середовище, конкуренція, булінг або авторитарний стиль управління можуть спричинити психологічне напруження та зниження здатності до адаптації.

Окрім освітнього впливу, вагоме значення мають міжособистісні стосунки з однолітками. Саме в групах однолітків молодь набуває навичок соціальної взаємодії, обговорює труднощі, отримує емоційну підтримку та наслідує зразки поведінки. Наявність близьких друзів, що розуміють і підтримують, є одним з основних чинників зниження суб'єктивного рівня

стресу. Молоді люди, які мають стабільні дружні зв'язки, рідше стикаються з відчуттям ізольованості та психологічного перевантаження.

Не менш важливою у процесі формування стресостійкості є ширша соціокультурна реальність, у якій функціонує особистість. Загальний рівень психологічного комфорту в суспільстві, панівні цінності, норми та ставлення до стресу формують у молоді певне сприйняття життєвих труднощів. У культурах, що пропагують індивідуалізм, самореалізацію, позитивне ставлення до змін та толерантність до невдач, зазвичай вищий рівень розвитку адаптивних копінг-стратегій. Натомість у суспільствах із високим рівнем соціального контролю, стигматизації емоційної вразливості чи культом успіху, молодь частіше зазнає стресу через невідповідність власним або зовнішнім очікуванням. Важливим чинником є наявність або відсутність «стресового клімату» в суспільстві. Постійне інформаційне перенасичення, економічна нестабільність, соціальна несправедливість чи воєнні дії можуть призводити до підвищеного фону тривожності серед молоді, впливати на психоемоційний стан і знижувати здатність до ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас, наявність державних чи громадських програм підтримки молоді, популяризація ментального здоров'я, доступ до психологічної допомоги сприяють формуванню більшої психологічної стійкості у представників молодого покоління.

Серед ключових психологічних детермінант, що впливають на формування стресостійкості у молоді, вагоме місце посідають когнітивно-поведінкові чинники. Вони охоплюють особливості мислення, ставлення до життєвих труднощів, рівень усвідомлення власного емоційного стану, а також репертуар поведінкових стратегій, які особистість використовує для подолання стресових ситуацій. У центрі уваги сучасної психологічної науки перебувають адаптивні копінг-стратегії, позитивне мислення, емоційна грамотність і здатність до саморефлексії як фундаментальні компоненти стресостійкості.

Копінг-стратегії (від англ. *coping* – подолання) — це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зниження впливу стресових

факторів або на пристосування до них. У процесі формування стресостійкості важливо не лише наявність копінгових механізмів, а й їх якість, гнучкість і адаптивність. У науковій літературі зазвичай виокремлюють дві основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (зосереджені на розв'язанні самої проблеми) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоційного стану у зв'язку зі стресовою ситуацією). Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування, активний пошук рішень, звернення по підтримку, пов'язані з вищим рівнем стресостійкості, оскільки вони дозволяють особистості зберігати контроль над ситуацією та діяти конструктивно. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, як-от уникнення, заперечення чи емоційна дезорієнтація, у короткостроковій перспективі можуть знижувати напругу, однак за тривалого застосування часто асоціюються з підвищеним рівнем тривожності й дезадаптацією [9].

Для молоді характерним є пошук власного стилю подолання стресу, що вимагає психологічного супроводу й формування навичок свідомого вибору ефективних копінг-стратегій. Освітні програми, тренінги емоційної грамотності та розвиток навичок саморефлексії сприяють тому, що молоді люди навчаються ідентифікувати свої емоційні реакції, аналізувати ситуацію з точки зору реальних можливостей та обирати конструктивні способи реагування. Особливе значення має когнітивна переоцінка — стратегія, що передбачає зміну інтерпретації стресової ситуації з метою зниження її загрозливості. Такий підхід сприяє зменшенню інтенсивності емоційної реакції та активізує ресурси особистості для подолання труднощів [15].

Останніми десятиліттями значного поширення набула позитивна психологія — напрям, що фокусується на дослідженні ресурсів особистості, таких як оптимізм, надія, життєстійкість, смисложиттєві орієнтації та інші фактори, що сприяють благополуччю. У контексті формування стресостійкості позитивна психологія відіграє важливу роль, оскільки змінює фокус з подолання труднощів на розвиток внутрішніх сил і потенціалу особистості. Одним із центральних понять у позитивній психології є психологічна

життєстійкість (resilience) — здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати кризи, зберігаючи внутрішню цілісність і здатність до зростання. Ця якість включає такі компоненти, як самоефективність, внутрішній локус контролю, соціальна підтримка та смислова інтеграція життєвих подій. Іншим важливим фактором є оптимізм — здатність інтерпретувати життєві події в позитивному ключі, що знижує рівень тривожності, підвищує толерантність до невизначеності та сприяє формуванню більш продуктивних копінг-стратегій. Дослідження доводять, що оптимістично налаштовані молоді люди рідше відчують емоційне виснаження в умовах стресу та мають вищий рівень життєвого задоволення.

Також позитивна психологія підкреслює важливість усвідомленості (mindfulness) — здатності бути «тут і тепер», спостерігати за своїм емоційним станом без осуду. Практики усвідомленості сприяють зниженню стресу, розвитку емоційної регуляції та посиленню здатності до самовідновлення. Інтеграція ідей позитивної психології в освітні та психопрофілактичні програми для молоді дозволяє не лише знижувати ризики психологічного дистресу, а й формувати внутрішню мотивацію до особистісного зростання, соціальної відповідальності та збереження ментального здоров'я в умовах постійних змін [9, 17].

Формування стресостійкості у молоді значною мірою зумовлене не лише внутрішніми ресурсами особистості, а й різноманітними зовнішніми факторами, які створюють контекст життєдіяльності індивіда. Ці чинники включають як повсякденні стресори, пов'язані з навчанням, професійним розвитком або міжособистісними стосунками, так і критичні життєві події — втрати, травми, соціальні потрясіння, що можуть мати тривалий вплив на психічне здоров'я та адаптаційний потенціал молодої людини. Зовнішні чинники не тільки викликають стресові реакції, але й можуть стати поштовхом до розвитку психологічної зрілості, формування адаптивних стратегій і підвищення загальної стресостійкості. Молодіжний вік зазвичай супроводжується активною участю в освітній діяльності, професійному

самовизначенні, пошуком власної ідентичності, встановленням соціальних контактів. Усі ці процеси супроводжуються численними стресорами, які можуть виступати як факторами ризику, так і факторами розвитку. До навчальних стресорів належать високі академічні вимоги, інтенсивне інформаційне навантаження, часті оцінювання, необхідність відповідати зовнішнім очікуванням, а також невизначеність щодо майбутнього. Молодь нерідко стикається з емоційним вигоранням, зниженням мотивації та страхом невдачі, що вимагає активного залучення копінг-ресурсів. Водночас, здолання навчальних труднощів сприяє формуванню навичок саморегуляції, цілеспрямованості та впевненості у власних силах.

Професійні стресори з'являються переважно на етапі переходу до дорослого життя, коли молодь починає будувати кар'єру або вступає в перше місце роботи. Тут до стресогенних чинників належать невідповідність між очікуваннями та реальністю, конкуренція, нестабільність ринку праці, конфлікти в колективі, а також відсутність досвіду чи підтримки. Якщо такі ситуації розглядаються як виклики, а не як загрози, вони можуть сприяти підвищенню стресостійкості шляхом адаптації, формування професійної ідентичності та розвитку відповідальності.

У повсякденному житті молоді люди також стикаються з соціальними та побутовими стресорами: фінансові труднощі, проблеми у родині, романтичні стосунки, невизначеність майбутнього. Накопичення таких стресорів може призводити до хронічного дистресу, втрати мотивації, емоційної нестабільності. Водночас, поступове подолання цих труднощів формує здатність до емоційної витривалості, покращує навички ухвалення рішень і дозволяє особистості краще справлятися зі складними життєвими викликами в майбутньому.

Особливе місце у формуванні стресостійкості належить критичним життєвим подіям — це ситуації, які виходять за межі звичного досвіду і потребують глибокої психологічної перебудови. До таких подій належать: втрата близької людини, серйозне захворювання, фізичне або психологічне

наси́льство, вимушене переміщення, участь у воєнних діях, соціальна маргіналізація тощо. Попри травматичний характер таких подій, сучасні дослідження свідчать про існування феномену посттравматичного зростання — процесу, під час якого особистість, переживши кризу, розвиває нові життєві смисли, переосмислює цінності, підвищує рівень емпатії, зрілості та внутрішньої сили. За умов наявності підтримки та ресурсів, такі події можуть стати фундаментом для розвитку високої стресостійкості. З іншого боку, відсутність ефективних механізмів подолання та підтримки у складних ситуаціях здатна спричинити формування деструктивних патернів поведінки, розвиток психоемоційних розладів (депресії, тривожності, ПТСР), що значно знижують рівень адаптації. Важливо підкреслити, що саме якість підтримки (соціальної, емоційної, професійної) і доступ до ресурсів є критичними змінними у визначенні наслідків травматичних подій для стресостійкості [16].

Таким чином, зовнішні фактори можуть відігравати як загрозливу, так і ресурсну роль у становленні стресостійкості. Їхній вплив залежить від суб'єктивної інтерпретації подій, внутрішніх особливостей особистості, а також рівня соціальної підтримки. Формування стресостійкості в умовах впливу зовнішніх чинників потребує комплексного підходу — поєднання індивідуальних психологічних ресурсів із соціальною, освітньою та професійною підтримкою на всіх рівнях розвитку молоді.

Формування стресостійкості у молоді є результатом складної взаємодії особистісних, соціальних, когнітивно-поведінкових та зовнішніх факторів. Внутрішні чинники — такі як темперамент, рівень самоактуалізації, здатність до емоційної регуляції та стійкість до фрустрації — визначають базовий рівень індивідуальної здатності до адаптації в умовах стресу. Особистісні характеристики є фундаментом для формування ефективних механізмів подолання труднощів та забезпечення психологічної рівноваги. Соціальне оточення, зокрема сім'я, однолітки, освітнє середовище та ширший соціокультурний контекст, формує зовнішні умови для розвитку або, навпаки, зниження стресостійкості. Емоційна підтримка, безпечне середовище,

конструктивні міжособистісні стосунки та позитивні соціальні норми сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання стресу, тоді як соціальна ізоляція, конфлікти або хронічний стресовий клімат можуть спричинити емоційну нестабільність і вразливість. Важливу роль відіграють також когнітивно-поведінкові чинники: наявність ефективних копінг-стратегій, розвиток навичок саморегуляції, оптимістичне мислення, усвідомленість, здатність до рефлексії. Ресурси позитивної психології, такі як розвиток сильних сторін, підтримка мотивації та здатність знаходити смисл у складних ситуаціях, значною мірою підвищують психологічну стійкість. Нарешті, зовнішні чинники — життєві стресори, критичні події, професійні та навчальні виклики — виступають як катализатори адаптації або дестабілізації залежно від характеру досвіду та доступу до підтримки. Успішне подолання таких ситуацій сприяє формуванню психологічної зрілості, підвищенню стресостійкості та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, рівень стресостійкості молоді є динамічним явищем, що формується в контексті міжособистісних взаємодій, життєвого досвіду та внутрішньої готовності до подолання труднощів. Усвідомлення багатовимірної природи цього феномену є важливим кроком для розробки ефективних програм психопрофілактики та підтримки молодіжного психічного здоров'я в умовах сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Вивчення та аналіз наукової літератури з теми дослідження дозволяє зробити низку важливих висновків.

Стресостійкість є ключовою характеристикою особистості, яка дозволяє молоді адаптуватися до викликів сучасного світу, зберігаючи емоційну стабільність і здатність до саморегуляції. У процесі розвитку стресостійкості важливу роль відіграє здатність не лише долати труднощі, але й використовувати їх як можливість для особистісного зростання та розвитку. Це

явище є багатовимірним і залежить від численних внутрішніх і зовнішніх чинників, що взаємодіють на різних етапах життєвого шляху молодої особистості.

Чинники формування стресостійкості можна поділити на особистісні та соціально-екологічні. До особистісних відносяться психічні характеристики, когнітивні навички, рівень емоційної інтелігентності, а також індивідуальні способи адаптації до стресових ситуацій. Важливим аспектом є здатність до саморегуляції емоцій, яка визначає рівень стресостійкості й допомагає ефективно управляти внутрішнім станом в умовах стресу. Водночас, до соціально-екологічних чинників належать умови, в яких молода людина розвивається, а також соціальні взаємодії та підтримка з боку найближчого оточення. Сім'я, соціальні мережі, культурний контекст, а також освітнє середовище створюють основу для розвитку стресостійкості, забезпечуючи молодій людині ресурси для подолання стресових ситуацій. Розглядаючи різні теоретичні підходи до стресостійкості, можна виділити декілька ключових аспектів. По-перше, стресостійкість є не тільки здатністю до адаптації, але й передумовою для формування здорових механізмів стресового реагування. Це важливо не тільки для успішного соціального функціонування, але й для внутрішньої гармонії особистості. По-друге, розвиток стресостійкості є результатом взаємодії внутрішніх особистісних рис і зовнішніх соціальних факторів, що взаємно впливають на здатність молодої людини справлятися з труднощами та нестабільними життєвими ситуаціями.

Таким чином, формування стресостійкості є складним процесом, який включає як біологічні, так і психологічні, соціальні та культурні аспекти.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організаційно-методологічна схема дослідження

Вивчення стресостійкості як важливої психологічної якості, що впливає на здатність молодих людей адаптуватися до стресових ситуацій, потребує не лише теоретичних підходів, а й емпіричних досліджень, що дозволяють виявити специфічні особливості цієї характеристики в реальних умовах. Для цього важливо розробити чітку організаційно-методологічну схему дослідження, яка визначає всі етапи збору, аналізу та інтерпретації даних.

У даному розділі нашого емпіричного дослідження представлено основні етапи проведення емпіричного дослідження, які на основі сформульованих мети і завдань, обґрунтовано вибір методів та інструментів для вивчення стресостійкості. Визначення відповідних методологічних підходів є важливим кроком, оскільки саме вони дозволяють не лише детально вивчити феномен стресостійкості, але й отримати науково обґрунтовані результати, які можуть бути використані для подальшого розвитку практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості серед молоді.

Для проведення дослідження було сформовано вибірккову групу з 27 осіб, які є здобувачами вищої освіти віком від 18 до 25 років. Така вікова категорія була обрана через її схильність до переживання стресових ситуацій, пов'язаних з навчальним процесом та соціальними викликами. Метою дослідження стало вивчення стресостійкості молоді та аналіз стратегій її поведінки в умовах стресових ситуацій.

Для того, щоб максимально охопити різні аспекти адаптації до стресу, було використано чотири спеціалізовані методики. Кожна з них фокусується на визначенні окремих компонентів стресостійкості та стратегій подолання стресових впливів:

1) Методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» (автори Н.П. Фетіскін, В.В. Козлов) була обрана для визначення загального рівня стресостійкості учасників, а також для вивчення здатності адекватно реагувати на стресові чинники, що виникають у повсякденному житті. Вона ґрунтується на перцептивному підході до оцінки реакцій людини на стресові фактори, що дає змогу виявити як особистісні, так і поведінкові компоненти стресостійкості.

Мета методики: оцінити рівень стресостійкості учасника, його схильність до стресових реакцій та здатність ефективно адаптуватися в умовах психологічного тиску або стресових ситуацій.

Методика передбачає використання серії запитань, що стосуються реакцій індивіда на стресові фактори, які можуть виникати в різних життєвих ситуаціях. У процесі виконання тесту респонденти оцінюють власні емоційні реакції, поведінкові стратегії і способи подолання стресу в умовах різноманітних ситуацій. Тест складається з низки ситуацій, у яких респонденти мають вказати, як вони зазвичай реагують на стресові впливи. Оцінка здійснюється за п'ятибальною шкалою, де кожен бал позначає рівень вираженості певної реакції або стратегії адаптації: від "повністю нехарактерно" до "повністю характерно".

Оцінка результатів: респонденти, у яких стресостійкість на високому рівні, демонструють здатність зберігати спокій, позитивний емоційний фон і ефективно використовувати ресурси для подолання стресу. Особи з низьким рівнем стресостійкості виявляють підвищену емоційну вразливість, схильність до тривоги та неспокою в стресових ситуаціях, а також можуть мати труднощі в застосуванні ефективних стратегій подолання стресу.

Переваги методики:

- дозволяє отримати комплексну оцінку стресостійкості, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти;
- допомагає визначити тип стресової реакції, що дає можливість прогнозувати, як індивід буде адаптуватися в різних стресових ситуаціях;
- може бути використана для оцінки стресостійкості на

індивідуальному рівні, що має важливе значення в психологічному консультуванні та психотерапії.

Методика дозволяє виявити значення, які має стресостійкість для молоді, і дає можливість сформулювати стратегії подолання стресу, які можуть бути корисні для покращення адаптації в складних життєвих ситуаціях.

2) Поведінковий копінг-тест (автори Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптація Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєва) був використаний для оцінки стратегій подолання стресу, що застосовуються молоддю, а також для визначення їх ефективності в реальних життєвих ситуаціях. Даний тест є однією з найбільш популярних методик для оцінки стратегій подолання стресу та адаптації індивідів до стресових ситуацій, дозволяє визначити, як людина реагує на стресові фактори та які стратегії вона використовує для зменшення негативного впливу стресу на своє психічне та фізичне здоров'я. Адаптація цієї методики в Україні була проведена Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк і М.С. Замишляєвою, що дозволило зробити її більш зручною для використання в умовах українського соціокультурного контексту.

Мета методики: визначення стратегії подолання стресу у респондента, а також оцінка їх ефективності в різних життєвих ситуаціях. Тест дозволяє виявити, чи обирає людина адаптивні (здорові) або неадаптивні (деструктивні) методи реагування на стрес.

Методика складається з низки запитань, в яких респонденти повинні оцінити, якими способами вони зазвичай намагаються подолати стресові ситуації. Відповіді дозволяють виявити основні стратегії копіngu, такі як активне вирішення проблеми, емоційне переживання, соціальна підтримка, уникання стресу або використання психологічних механізмів захисту. Оцінка здійснюється за кількома шкалами, кожна з яких вказує на певну стратегію подолання стресу.

Поведінковий копінг-тест зазвичай містить 66 запитань, на які респонденти мають відповісти, вибираючи найбільш характерні для них стратегії з переліку запропонованих варіантів. У кожному випадку респонденти

повинні оцінити, наскільки часто вони використовують ті чи інші методи реагування на стресові ситуації, вибираючи варіанти «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто». Основні стратегії копіngu, що вимірюються за допомогою тесту:

- активне вирішення проблеми: стратегії, орієнтовані на безпосереднє вирішення ситуації, що викликає стрес, з акцентом на пошук ефективних шляхів для її розв'язання;
- емоційне переживання: виявлення стратегії, орієнтованої на вираження та обробку емоцій, що виникають у відповідь на стрес;
- соціальна підтримка: стратегії, що включають звернення до друзів, родини чи колег для отримання емоційної чи практичної підтримки;
- уникання: стратегії, спрямовані на зменшення або уникнення стресових ситуацій, іноді через механізми захисту або відвертання уваги від проблеми;
- психологічні механізми захисту: включає стратегії, що дозволяють психічно відсторонитися від стресової ситуації, щоб уникнути її впливу, такі як заперечення, проекція чи інші методи психологічного захисту.

Результати тесту дозволяють визначити, які стратегії копіngu домінують у респондента і як вони взаємодіють з його стресостійкістю. Високі бали по шкалах активного вирішення проблеми та соціальної підтримки вказують на здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами. Натомість високі бали по шкалах уникання або психологічних механізмів захисту можуть свідчити про більш низький рівень адаптивності та стресостійкості.

Переваги методики:

- дає змогу отримати комплексну картину стратегії подолання стресу у респондента;
- використання тесту дозволяє виявити не тільки емоційні, але й поведінкові реакції на стрес;
- результати можуть допомогти виявити слабкі місця в адаптації особи до стресових ситуацій та визначити напрямки для розвитку здорових

стратегій копіngu.

Поведінковий копіng-тест є важливим інструментом для вивчення стратегій адаптації до стресу та є корисним у дослідженнях стресостійкості серед різних груп населення, зокрема серед молоді.

Отже, ці методики були обрані завдяки їх здатності не лише виявляти загальний рівень стресостійкості, а й детально розглядати стратегії, які використовує молодь для адаптації до складних умов. Вони дозволяють дослідити поведінкові та психологічні механізми, які допомагають індивідуумам підтримувати стабільність та ефективно функціонувати під впливом стресових факторів.

2.2. Емпіричне дослідження стресостійкості та особливостей її прояву у молоді

На основі проведеного емпіричного дослідження представляємо аналіз стресостійкості молоді, зокрема її рівня та проявів у різних ситуаціях. Використовуючи методики, що оцінюють типи стресостійкості та стратегії подолання стресу, було вивчено, як молоді люди адаптуються до стресових умов. Результати дозволяють оцінити характер поведінки учасників у стресових ситуаціях та визначити фактори, що впливають на ефективність їх адаптаційних стратегій.

Першим кроком для оцінки загального рівня стресостійкості учасників та визначення їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій, було використано методику «Перцептивна оцінка типу стресостійкості». Результати цієї методики дозволяють розкрити особливості стресостійкості молоді та виявити ключові фактори, що визначають її рівень. У Табл. 2.1. представлені результати, отримані після оцінки вибірки дослідження за допомогою застосування цієї методики.

Таблиця 2.1.

**Розподіл типів стресостійкості молоді (в залежності від віку),
методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»**

Тип стресостійкості	18-20 р., %	21-25 р., %
Тип А	43	10
Тип Б	13	33
Схильність до типу А	46	19
Схильність до типу Б	15	55

Результати, представлені у Табл. 2.1., демонструють розподіл типів стресостійкості серед молоді в залежності від вікових груп (18-20 років та 21-25 років). На основі отриманих даних можна провести детальний аналіз кожного типу стресостійкості, звертаючи увагу на його співвідношення з віковими категоріями.

➤ Тип А (тип стресостійкості, характеризується високим рівнем організованості, схильністю до контролю та високим ступенем самодисципліни) є найбільш поширеним серед молоді віком 18-20 років, де він становить 43% респондентів. Однак з віком частка осіб з типом А зменшується до 10%. Це свідчить про те, що в молодшій віковій групі люди проявляють більш схильність до управління стресом через внутрішній контроль, організованість та самодисципліну, тоді як в старшій віковій групі спостерігається значне зниження цього типу. Зниження рівня типу А в групі 21-25 років може бути пов'язане зі зміною пріоритетів у молодих людей, коли вони починають активніше адаптуватися до зовнішніх умов, знаходячи нові способи взаємодії з різними життєвими стресами.

➤ Тип Б (тип стресостійкості, який характеризується відсутністю потреби в надмірному контролі, більшою гнучкістю та схильністю до прийняття стресових ситуацій без значного хвилювання) має значно менший відсоток серед молоді віком 18-20 років (13%). Проте в старшій віковій групі (21-25 років) цей тип стресостійкості демонструє більш виражену тенденцію — 33% респондентів відносяться до цього типу. Це може вказувати на тенденцію

до більшої психологічної адаптації у старшій віковій групі, де молоді люди вже мають певний життєвий досвід і здатні легше приймати стресові ситуації без надмірного переживання, зберігаючи при цьому здатність до гнучкої реакції на зміни в зовнішньому середовищі.

➤ Схильність до типу А (особи, які виявляють ознаки типу А, але при цьому ще не повністю відповідають його характеристикам) домінує в групі 18-20 років, де її частка становить 46%. Це може свідчити про початкові етапи розвитку цієї типології стресостійкості, коли молода людина ще активно шукає шляхи самоконтролю і самодисципліни. Однак з віком (21-25 років) схильність до типу А значно знижується до 19%, що може свідчити про природну еволюцію адаптаційних механізмів, де молоді люди з віком набувають досвіду і змінюють своє ставлення до стресових ситуацій.

➤ Схильність до типу Б спостерігається серед 15% респондентів віком 18-20 років, що може вказувати на певну готовність до адаптації до стресу через більш м'який, менш контрольований підхід. У старшій віковій групі цей показник значно зростає до 55%, що підтверджує зростання гнучкості у ставленні до стресових ситуацій з віком. Це свідчить про важливість життєвого досвіду, який допомагає молодим людям 21-25 років знижувати рівень напруги та стресу під час взаємодії з новими та непередбачуваними ситуаціями.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що в процесі дорослішання спостерігається значна зміна у типах стресостійкості. Молодші люди більш схильні до типу А, що вказує на потребу в контролі та самодисципліні, тоді як старші — до типу Б, що свідчить про більш гнучке, адаптивне ставлення до стресу. Важливо також зазначити, що схильність до типів стресостійкості змінюється в процесі становлення особистості, а відмінності між двома віковими групами відображають різницю в життєвому досвіді та стратегічних підходах до стресових ситуацій.

Для наочної демонстрації відмінностей між віковими групами у розподілі типів стресостійкості звернемось до Рис. 2.1.

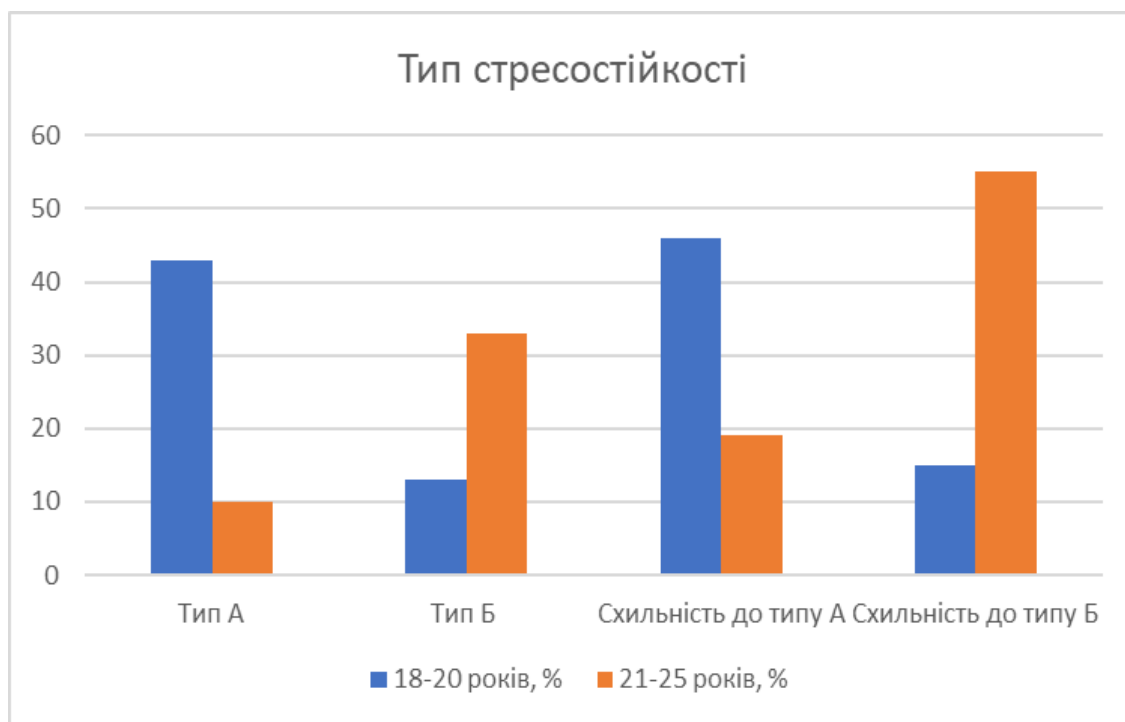


Рис. 2.1. Розподіл типів стресостійкості серед молоді за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості».

Отже, Рис. 2.1. дозволяє зробити висновок про наступне:

- для молоді віком 18-20 років домінує "Схильність до типу А" (46%), при цьому тип А займає лише 43%;
- в той же час, серед молоді 21-25 років значно більший відсоток схильності до типу Б (55%), а тип Б становить 33%;
- зменшення схильності до типу А серед молодших груп і збільшення схильності до типу Б серед старших свідчить про зміни в адаптаційних реакціях на стрес і розвитку особистісних рис у міру дорослішання;

Це дозволяє зробити висновок про те, що старші респонденти схильні до більш гнучких адаптаційних стратегій (тип Б), що може вказувати на розвиток більш стійких до стресу характеристик з часом.

Другим кроком нашого дослідження стала оцінка поведінкових стратегій подолання стресу, що є важливим етапом у вивченні стресостійкості молоді. Для цього було застосовано поведінковий копінг-тест, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом, з адаптацією Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою. Цей інструмент дозволив нам детально дослідити, які

стратегії молоді з нашої вибірки використовує для управління стресовими ситуаціями та як вони пов'язані з рівнем стресостійкості. У Табл. 2.2. представлені результати, отримані після оцінки вибірки дослідження за допомогою застосування цієї методики.

Таблиця 2.2.

**Стратегії копіngu молоді (в залежності від віку),
методика «Поведінковий копіng-тест» Р. Лазаруса і С. Фолкмана**

Вік	Копінг-стратегії							
	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-унікнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
18-20 р.	47,2	48,9	58,1	48,9	56,7	49,2	59,4	48,1
21-25 р.	54,6	47,7	55,7	60,6	52,5	46,8	61,9	59,0

Результати оцінки вибірки дослідження за поведінковим копіng-тестом, представлені у Табл. 2.2., показують цікаві відмінності в застосуванні різних стратегій подолання стресу серед молоді різного віку. Дані для двох груп відображають як зміни в життєвому досвіді, так і в психоемоційному розвитку впливають на вибір стратегії подолання стресових ситуацій.

➤ Конфронтація: у віковій групі 21-25 років спостерігається більший рівень використання стратегії конфронтації (54,6%), порівняно з групою 18-20 років (47,2%). Це свідчить про зростання здатності молоді старшого віку безпосередньо вирішувати проблеми, часто через активну взаємодію з оточенням, що може бути зумовлено набуттям досвіду та розвитком особистісної впевненості.

➤ Дистанціювання: стратегія дистанціювання залишається досить стабільною в обох групах, з невеликою різницею (47,7% у 21-25 роках проти 48,9% у 18-20 років). Це може вказувати на схильність до емоційного

відсторонення від стресових ситуацій, що є характерним для молоді, яка ще не завжди має достатньо ресурсів для безпосереднього вирішення проблем.

➤ Самоконтроль: використання стратегії самоконтролю є високим у обох вікових групах (58,1% у 18-20 років і 55,7% у 21-25 років). Це демонструє важливість саморегуляції в процесі подолання стресу та емоційного напруження, що може бути пов'язано з прагненням до внутрішньої стабільності, особливо в умовах невизначеності, властивій для молодого віку.

➤ Пошук соціальної підтримки: молодь старшого віку (60,6%) більше схильна звертатися за соціальною підтримкою, ніж молодь віком 18-20 років (48,9%). Це свідчить про зрілість та розвиток важливості соціальних зв'язків і підтримки в подоланні стресу.

➤ Прийняття відповідальності: у молоді 18-20 років спостерігається дещо вищий рівень прийняття відповідальності (56,7%) порівняно з молоддю 21-25 років (52,5%). Це може бути зумовлено меншим досвідом і більшим прагненням брати на себе відповідальність за власне життя та вибори в більш ранньому віці.

➤ Втеча-уникнення: стратегія втечі-уникнення має досить схожі результати в обох групах (49,2% у 18-20 років та 46,8% у 21-25 років). Це може свідчити про спільну схильність молоді до уникнення проблем, коли стрес стає важким для подолання, і це одна з найбільш "пасивних" стратегій.

➤ Планування вирішення проблеми: є однією з найбільш виражених стратегій у обох вікових групах (59,4% у 18-20 років і 61,9% у 21-25 років), що вказує на загальну схильність молоді до логічного підходу в управлінні стресом і пошуку шляхів вирішення складних ситуацій.

➤ Позитивна переоцінка: молодь віком 21-25 років має вищий рівень використання стратегії позитивної переоцінки (59,0%), порівняно з групою 18-20 років (48,1%). Це може вказувати на зростання здатності до оптимістичного погляду на стресові ситуації, коли молоді люди старшого віку мають більше ресурсів для адаптації до складних обставин.

Для наочної демонстрації частоти використання різних стратегій подолання стресу серед молоді звернемося до Рис. 2.1. Дана візуалізація дозволяє чітко простежити, які саме способи реагування на стрес набувають більшої популярності з віком, а також визначити пріоритетні напрями розвитку стресостійкості в молодіжному середовищі.

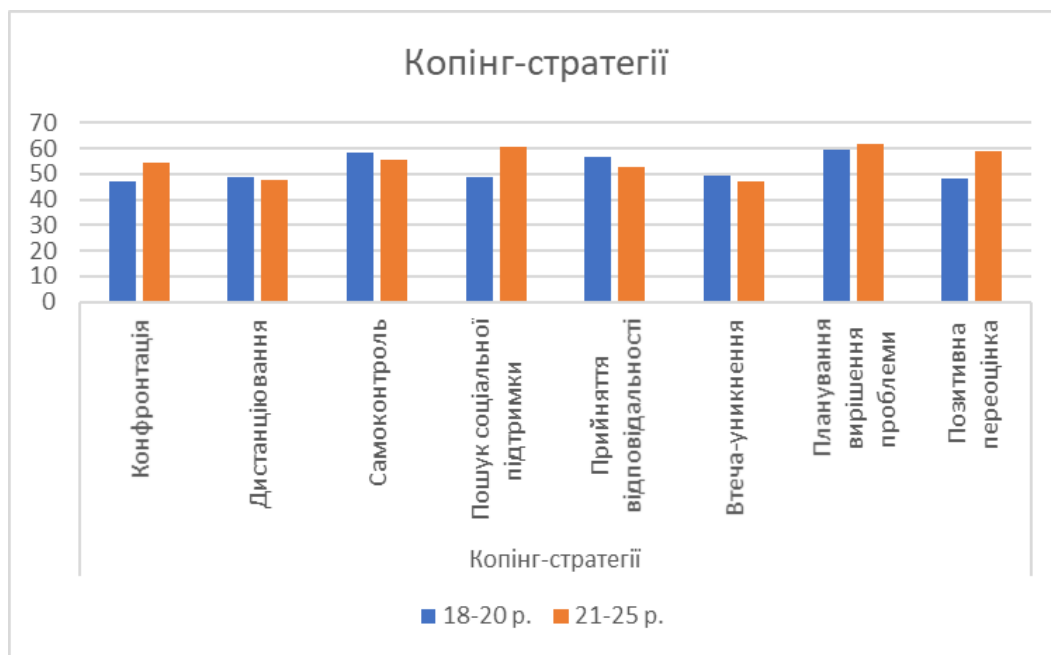


Рис. 2.2. Порівняння копінг-стратегій серед молоді за методикою «Поведінковий копінг-тест»

Загалом, результати з Рис. 2.1. наочно демонструють певну еволюцію стратегій копінгу з віком, що відображає як зміну в досвіді, так і в здатності молоді ефективно управляти стресовими ситуаціями. Старша вікова група має більш виражену схильність до активних і конструктивних стратегій, таких як конфронтація, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка. У свою чергу, молодь 18-20 років ще більше схиляється до дистанціювання та самоконтролю, що може свідчити про недостатню зрілість і відсутність досвіду для глибокого осмислення стресових ситуацій.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між віковими групами було проведено відповідну перевірку на основі даних, отриманих за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості». Результати розрахунків подано в Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Тип стресостійкості досліджуваних за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»

18-20 років			21-25 років		
Респондент	Показник	Тип	Респондент	Показник	Тип
1	4	Б	1	5	Б
2	7		2	8	
3	10	Б1	3	4	
4	20		4	6	
5	19		5	8	
6	21		6	7	
7	24	А1	7	11	Б1
8	24		8	13	
9	30		9	12	
10	30		10	16	
11	23		11	24	А1
12	27	12	24		
13	32	А	13	32	А
14	36		СЕРЕДНЄ	13,1	
СЕРЕДНЄ	21,9		СЕРЕДНЄ	13,1	

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» та представлених у Табл. 2.3., дозволяє виявити як кількісні, так і якісні відмінності у показниках стресостійкості між представниками молоді двох вікових груп — 18–20 та 21–25 років.

Перш за все, звертає на себе увагу суттєва різниця у середніх показниках між віковими групами: у молодшій групі (18–20 років) середній показник становить 21,9 бала, тоді як у старшій групі (21–25 років) — лише 13,1 бала. Така різниця є показовою й дозволяє припустити, що з віком рівень стресостійкості у молоді має тенденцію до зростання. Вищі показники у молодшої групи можуть свідчити про меншу зрілість адаптивних механізмів, нестабільність емоційного фону, недостатність досвіду подолання труднощів або ж превалювання емоційного реагування на стресові ситуації. З огляду на

типологічну класифікацію, у групі 18–20 років частіше зустрічаються менш адаптивні типи стресостійкості — тип Б та Б1. У кількох випадках фіксується тип А1 та А, які, згідно з методикою, відповідають більш сформованим механізмам подолання напруги та більшій ефективності у стресових обставинах. Проте частка таких типів у молодшій групі є відносно низькою. У старшій віковій групі картина виглядає дещо інакше: спостерігається більша кількість респондентів з типами А1 та А, що свідчить про вищий рівень особистісної зрілості, більш сформовані навички саморегуляції та внутрішні ресурси для подолання стресу.

Варто зазначити, що в обох вікових групах наявні респонденти, тип яких не був чітко визначений, ймовірно, через перебування результатів у проміжному або нечітко вираженому діапазоні. Це вказує на потребу в додатковому уточненні критеріїв типологізації або проведенні поглибленого якісного аналізу цих випадків.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що з віком у молоді не лише зменшується середній показник напруги у рамках методики, але й поступово змінюється якісна структура типів стресостійкості. Ця тенденція може бути зумовлена формуванням соціального та життєвого досвіду, розвитком когнітивних стратегій саморегуляції, а також посиленням самостійності у прийнятті рішень. Отримані результати свідчать про наявність вікових особливостей у розвитку стресостійкості та підтверджують актуальність роботи з формування адаптивних механізмів реагування на стрес у молодому віці.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В рамках емпіричного дослідження стресостійкості та її проявів у молоді було здійснено детальний аналіз факторів, що впливають на рівень стресостійкості молодих людей, а також їх адаптаційних стратегій у стресових ситуаціях. Дослідження базувалося на застосуванні кількох методик, зокрема

«Перцептивної оцінки типу стресостійкості» та «Поведінкового копінг-тесту», що дозволило отримати комплексні результати, які відображають як загальний рівень стресостійкості, так і специфічні стратегії подолання стресу у молоді різного віку.

Першочерговою метою дослідження було вивчення типів стресостійкості у молоді, а саме визначення, як різні вікові групи адаптуються до стресових ситуацій і які особливості їх стратегії подолання стресу. Згідно з результатами, проведеного дослідження за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості», спостерігається чітке розмежування типів стресостійкості між віковими категоріями. У віковій групі 18-20 років найбільше поширений тип А, що свідчить про значну схильність молодих людей до внутрішнього контролю, організованості та самодисципліни. Проте з віком частка осіб з типом А зменшується, а домінуючим типом стає тип Б, що характеризується більшою гнучкістю і здатністю адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі без значного емоційного напруження. Це свідчить про еволюцію стратегії адаптації, коли з часом молоді люди здобувають досвід, що дозволяє їм більш ефективно справлятися з зовнішніми стресовими чинниками. Також було визначено важливу роль схильності до типів стресостійкості. Молодші учасники дослідження (18-20 років) мають вищу схильність до типу А, в той час як серед старших (21-25 років) спостерігається перевага схильності до типу Б. Це є ознакою розвитку адаптивних механізмів у молоді, з переходом від більш жорстких та контрольованих стратегій до більш гнучких і відкритих до змін підходів.

Другим важливим кроком було вивчення поведінкових стратегій подолання стресу, що дозволило з'ясувати, які конкретні стратегії використовують молоді люди для боротьби з стресовими ситуаціями. Використання «Поведінкового копінг-тесту» дозволило виокремити кілька ключових стратегій, які варіюються залежно від вікової категорії. У групі 18-20 років більш вираженим є використання стратегії самоконтролю, що свідчить про прагнення молоді до саморегуляції та контролю емоцій в умовах стресу. У

той же час, старша вікова група (21-25 років) активно використовує стратегії, спрямовані на вирішення проблем та отримання соціальної підтримки, що вказує на зрілість та здатність використовувати ресурсну базу для подолання стресу. Результати дослідження також підтверджують зростання популярності стратегій, які передбачають активне вирішення проблем, таких як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» та «планування вирішення проблеми», серед молодих людей старшої вікової групи. Це вказує на зміну підходів до стресу у міру набуття життєвого досвіду та розширення можливостей для адаптації до нових ситуацій. У той же час, молодь 18-20 років більше схильється до пасивних стратегій, таких як «дистанціювання» та «втеча-уникнення», що може свідчити про недостатній досвід у подоланні стресу та потребу в розвитку більш активних підходів до його подолання.

Аналізуючи загальні тенденції, можна зробити висновок, що стресостійкість у молоді змінюється в процесі дорослішання. Вікові відмінності в стратегіях подолання стресу свідчать про природну еволюцію адаптаційних механізмів, де молодші люди демонструють більшу схильність до контролю і самодисципліни, в той час як старші розвивають гнучкість і здатність до адаптації до змінюваних умов без надмірного емоційного реагування. Це також підтверджується змінами в типах стресостійкості, де з віком спостерігається зростання кількості осіб, схильних до більш ефективних та адаптивних стратегій подолання стресу.

Таким чином, дослідження підтверджує важливість розвитку стресостійкості в молодіжному середовищі як основи для ефективної адаптації до сучасних соціальних і життєвих умов. Виявлені вікові особливості, які впливають на типи стресостійкості та стратегії подолання стресу, свідчать про необхідність інтеграції програм розвитку стресостійкості та саморегуляції в освітні та соціальні ініціативи, що сприятимуть формуванню адаптивних механізмів у молоді та підвищенню їх стійкості до стресових факторів в майбутньому.

ВИСНОВКИ

Вивчення теоретичних підходів та аналіз емпіричних даних щодо стресостійкості у молоді дозволяє зробити низку важливих висновків. Стресостійкість є основним фактором, який дозволяє молодим людям ефективно адаптуватися до соціальних, емоційних і життєвих викликів, зберігаючи психічну стабільність і здатність до саморегуляції. Результати проведеного дослідження, зокрема через застосування методик, таких як «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» та «Поведінковий копінг-тест», показали, що з віком змінюється тип стресостійкості у молоді. Так, у віковій групі 18-20 років переважає тип стресостійкості А, що вказує на прагнення до контролю та організованості, тоді як у групі 21-25 років спостерігається перехід до типу Б, що характеризується більшою гнучкістю та здатністю адаптуватися до зовнішніх змін. Це підтверджує еволюційний процес адаптації молоді до складніших соціальних та емоційних умов.

Крім того, результати нашого дослідження вказують на зміни у поведінкових стратегіях подолання стресу в залежності від віку. Молодь 18-20 років частіше використовує стратегії самоконтролю, тоді як старша група 21-25 років активно застосовує стратегії, пов'язані з пошуком соціальної підтримки та вирішенням проблем. Це свідчить про зростання здатності до активної адаптації з віком.

Таким чином, виявлені результати дослідження підтверджують, що стресостійкість у молоді змінюється з часом, і на це впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Важливим є розвиток адаптивних стратегій у молодих людей, що базуються на здатності до гнучкого реагування на стрес. Розвиток стресостійкості є комплексним процесом, що потребує інтеграції програм розвитку саморегуляції та підтримки у різних соціальних і освітніх середовищах, що сприятиме покращенню адаптації молоді до сучасних соціальних та емоційних викликів.

З огляду на отримані результати дослідження, можна рекомендувати

впровадження програм розвитку стресостійкості та саморегуляції в освітні та соціальні ініціативи, спрямовані на молодь. Важливо приділяти увагу формуванню адаптивних стратегій подолання стресу вже на ранніх етапах життєвого розвитку, зокрема через навчання технікам емоційної регуляції, управлінню стресом і розвитку психологічної гнучкості. Програми, що включають вправи для розвитку самоконтролю, планування вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та активного вирішення конфліктів, можуть стати важливими інструментами для підвищення стресостійкості молоді.

Крім того, важливо створювати сприятливі соціально-екологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості. Це включає підтримку молоді з боку сім'ї, освітніх закладів і соціальних мереж, що мають забезпечувати ресурсну базу для подолання стресових ситуацій. Розвиток цієї підтримки має включати психоосвітні заходи, психологічну підтримку у навчальних закладах, а також створення можливостей для зміцнення соціальних зв'язків і комунікацій серед молоді. Систематична робота над підвищенням стресостійкості допоможе зменшити негативні наслідки стресу та підвищити загальну адаптацію молодих людей до соціальних і життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Л. О. Формування стресостійкості у молоді: психологічний аспект / Л. О. Андрієнко. – К.: Видавництво «Знання», 2018. – 220 с.
2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореферат дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / М. Е. Білова – Одеса, 2007. – 27 с.
3. Бойко О. В. Психологія стресу: навч. посіб. / О. В. Бойко. – К.: Освіта України, 2016. – 198 с.
4. Гоменюк І. В. Психологічна діагностика стресостійкості / І. В. Гоменюк. – Львів: Світ, 2017. – 156 с.
5. Данилюк О. О. Соціально-психологічні основи стресостійкості особистості / О. О. Данилюк. – Харків: Основа, 2020. – 178 с.
6. Демченко Т. П. Формування емоційної стійкості в умовах сучасного суспільства / Т. П. Демченко. – Полтава: Університетська книга, 2019. – 230 с.
7. Зубченко В. І. Психологічні механізми подолання стресу / В. І. Зубченко. – Дніпро: Дніпропетровський університет, 2014. – 210 с.
8. Іванова Н. С. Психологія стресу і криз: теорія та практика / Н. С. Іванова. – К.: Видавництво НаУКМА, 2021. – 280 с.
9. Карпенко С. О. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості / С. О. Карпенко. – Одеса: Фенікс, 2015. – 198 с.
10. Ковальчук В. М. Управління стресом: практичний посібник / В. М. Ковальчук. – Рівне: Волинь, 2020. – 165 с.
11. Кононенко І. В. Формування психологічної стійкості молоді / І. В. Кононенко. – Вінниця: Подільський видавничий дім, 2016. – 190 с.
12. Корольова Т. Л. Стрес та його подолання: практичний курс / Т. Л. Корольова. – К.: Освіта України, 2019. – 142 с.
13. Котова А. В. Методи профілактики стресу у підлітків / А. В. Котова. – Запоріжжя: Просвіта, 2018. – 154 с.

14.Лисенко Ю. П. Стресостійкість як психологічна проблема / Ю. П. Лисенко. – Хмельницький: Університетське видавництво, 2017. – 182 с.

15.Мельничук О. А. Адаптація до стресу: теоретико-практичний підхід / О. А. Мельничук. – Чернівці: Букрек, 2018. – 200 с.

16.Павленко О. М. Психологічні аспекти подолання стресу у молоді / О. М. Павленко. – Ужгород: Карпати, 2019. – 175 с.

17.Сидоренко В. С. Психологія стресостійкості: навчальний посібник / В. С. Сидоренко. – Київ: Логос, 2015. – 220 с.