

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ»

Здобувачка: Семенко А. Є. _____

Науковий керівник: доцент кафедри педагогіки та
психології, к.п.н., доцент
Борисенко Л. Л. _____

Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)

Завідувачка кафедри: _____

(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультет управління персоналом, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

«...» _____ 2023р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та
психології
_____Марина АРТЮШИНА
(підпис) (ім'я, прізвище)

«...» _____ 2023р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Здобувачці Семенко Анастасії Євгенівні

денної (очної) форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах»

Тему затверджено наказом ректора Університету від _____

Кваліфікаційна бакалаврська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної бакалаврської роботи

Розділ 1	Науково-теоретичні підходи до дослідження проблеми стресу та стресостійкості молоді
Розділ 2	Емпіричне дослідження стресостійкості молоді в сучасних умовах
Об'єкт дослідження:	стресостійкість молоді

Предмет дослідження:	соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах
Мета бакалаврської дипломної роботи:	полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні соціально-психологічних особливостей стресостійкості молоді в сучасних умовах

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми стресу та стресостійкості;
	Охарактеризувати психологічні особливості прояву стресу та стресостійкості молоді в сучасних умовах.
У розділі 2	Провести емпіричне дослідження прояву стресостійкості респондентів (студенти, працююча молодь);
	Здійснити математико-статистичну обробку та інтерпретацію емпіричних даних.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Лариса БОРИСЕНКО

(ім'я, прізвище)

« 3 » листопада 2023р.

**Завдання одержала
студентка**

(підпис)

Анастасія СЕМЕНКО

(ім'я, прізвище)

« 3 » листопада 2023р.

Реферат

Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 60 сторінок, 10 таблиць, список використаних джерел з 44 найменувань, 6 додатків.

Об'єктом дослідження є стресостійкість молоді.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні соціально-психологічних особливостей стресостійкості молоді в сучасних умовах.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

- проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми стресу та стресостійкості;
- охарактеризувати психологічні особливості прояву стресу та стресостійкості молоді в сучасних умовах;
- провести емпіричне дослідження прояву стресостійкості респондентів (студенти, працююча молодь);
- здійснити математико-статистичну обробку та інтерпретацію емпіричних даних.

Основні методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів у дослідженні стресостійкості сучасної молоді;
- *емпіричні*: анкетування, використання психодіагностичних методик: Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI); Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса; Діагностика рівня соціальної фрустрованості (автор Л.І. Вассерманом, модифікована В.В. Бойком).
- *математико-статистичні*: відсотковий аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз по Пірсону, статистичний критерій Фішера.

Основні результати дослідження: За результатами емпіричного дослідження виявлено, що більша частка респондентів групи «студенти» мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що респонденти здатні до протистояння зовнішнім та внутрішнім стресорам під час своєї професійної підготовки в університеті. Серед групи «працюючої молоді» переважає кількість осіб із помірний рівнем стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу засвідчують статистичну значущість взаємозв'язків: в групі студентів було виявлено негативний статистично значущий кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та показниками «нейротизм» та «соціальної фрустрованості», а також позитивний з показниками «екстраверсія-інтроверсія», та «інтегральним показником емоційного стану». В групі працюючої молоді було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості з показниками «екстраверсія-

інтроверсія» і показником «соціальної фрустрованості», а також позитивний зв'язок з показником «нейротизм» та показником емоційного стану.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів:

– теоретична значущість роботи полягає в узагальненні існуючих науково-теоретичних підходів до проблеми стресу та стресостійкості та систематизації наукової інформації щодо означених понять.

– практична значущість роботи: результати дослідження можуть бути використані в роботі психологічних служб ЗВО, організацій, підприємств; для групового та індивідуального консультування щодо шляхів подолання стресів та формування стресостійкості людей в сучасних екстремальних умовах.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи – 2023-2024р.р.

Рік захисту роботи – 2024.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, екстраверсія/інтроверсія, нейротизм, емоційний стан, соціальна фрустрованість, респонденти.

В і д г у к

про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Семенко Анастасії Євгенівни

на тему: **«Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах**

1. Актуальність теми дослідження. Проблеми стресу та стресостійкості, їх проявів в різних сферах життя людини є актуальними для сучасної психології. Серед студентської та працюючої молоді є особи з різними індивідуально-психологічними та психофізіологічними особливостями, соціальним статусом, адаптаційними можливостями в стресових ситуаціях, особливо в умовах воєнного стану. Особливо важливим завданням в дослідженні даної проблеми є розкриття соціально-психологічних особливостей стресостійкості особистості, зокрема молодих людей.

2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи. При написанні роботи авторка продемонструвала уміння працювати з літературними джерелами, всебічно аналізувати теоретичний матеріал щодо заявленої проблематики. Робота містить достатній емпіричний матеріал. Науковий рівень проведеного емпіричного дослідження був забезпечений якістю використаних методів дослідження, а саме, теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування; емпіричними, з використанням надійних та валідних психодіагностичних методик. Весь зміст та порядок проведення дослідження відповідають меті та поставленим завданням.

3. Наявність самостійних розробок автора. Автором розроблено схему емпіричного дослідження та виявлено відмінності показників стресостійкості серед двох груп респондентів: студентів та працюючої молоді; виявлено взаємозв'язки стресостійкості з іншими психологічними властивостями: екстраверсією, нейротизмом, соціальною фрустрованістю.

4. Цінність теоретичних висновків і практичних рекомендацій. Отримані результати можуть бути використані в роботі соціально-психологічних служб ЗВО, підприємств та організацій під час проведення психокорекційних заходів, спрямованих на оптимізацію психічних станів та формування стресостійкості молоді.

5. До недоліків роботи можна віднести: наявність термінологічних неточностей в деяких місцях тексту, поодиноких орфографічних та стилістичних помилок.

У цілому дипломна робота Семенко А.Є. на тему: «Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах» є самостійним дослідженням автора та відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього рівня «бакалавр» за напрямом «Психологія», заслуговує позитивної оцінки та може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та психології,

к.пед.н., доцент

12 червня 2024 року.

Л.Л. Борисенко

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки вищої освіти

Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана
спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми
«Економічна та соціальна психологія» освітнього ступеня бакалавр

Семенко Анастасії Євгенівни

на тему: «**Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах**»

Актуальність теми дослідження. Реалії життєдіяльності молоді характеризуються надзвичайно високим рівнем стресу, переоцінкою цінностей, погіршенням емоційних станів, які так чи інакше впливають на рівень психологічного благополуччя молодих людей, особливо в умовах воєнного стану в Україні. Так, вищевикладене обумовлює зростання інтересу до проблеми стресу та стресостійкості. Тому дослідження та виявлення особливостей стресостійкості молоді в сучасних умовах є актуальною проблемою психологічної науки.

Якість проведеного дослідження. Робота містить результати наукового дослідження, яке проведене на репрезентативній вибірці з застосуванням валідних та надійних методик психологічної діагностики, які відповідають і меті дослідження, і особливостям вибірки. Здобувачка продемонструвала вміння адекватно застосовувати математичні методи кількісної обробки даних для перевірки сформованих емпіричних припущень та їх інтерпретувати..

Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи. Теоретичний аналіз проблеми дослідження був проведений на достатньому науковому рівні, висновки та узагальнення; текст характеризується логічністю викладу матеріалу. У роботі надано визначення сутності та змісту базових понять дослідження. Усі поставлені у роботі задачі були вирішені, у висновках проведено узагальнення найбільш суттєвих здобутків дослідження.

Водночас, варто вказати на деякі недоліки в роботі. Робота має окремі технічні, стилістичні та граматичні помилки. Проте це не знижує загальну позитивну оцінку проведеного дослідження.

Практична значимість висновків і рекомендацій. Результати дослідження можуть використовуватись в діяльності практичних психологів з метою розробки та впровадження програм психологічної корекції та профілактики, спрямованих на оптимізацію психічних станів та формування стресостійкості молоді.

У цілому дипломна робота Семенко А.Є. на тему: «Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах» є самостійним дослідженням автора та відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього рівня «бакалавр» за напрямом «Психологія», може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Рецензент:

Радченко М.І., кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальних технологій
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій
Національного авіаційного університету
13.06.2024 р.

М. І. Радченко

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ	6
1.1	Аналіз базових понять дослідження	6
1.2	Психологічні особливості прояву стресу та стресостійкості молоді в сучасних умовах	19
1.3	Соціальні та особистісні детермінанти стресостійкості молоді в умовах воєнного стану	24
	Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	31
2.1	Організація та методика проведення дослідження	31
2.2	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	35
	Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ		58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		61
ДОДАТКИ		66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У динамічному та швидкозмінному середовищі 21-го століття молодь зіштовхується з безліччю викликів.

В сучасних соціально-економічних, політичних умовах та воєнного стану в Україні перед молоддю на етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, що вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Оскільки стресостійкість – це захисний механізм організму, пов'язаний зі здатністю адаптуватися під впливом стресорів чи зовнішніх чинників (змін життєвих обставин, втрати можливості навчання чи працювати) або ж протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес, - ця проблема особливо актуальна в екстремальних умовах життєдіяльності осіб такої вікової категорії як молодь.

Висока стресостійкість забезпечує виконання завдань поточної життєдіяльності в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах – різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, втрати працездатності, фізичного та психологічного здоров'я.

Проблеми стресу та стресостійкості, їх проявів в різних сферах життя людини є актуальними для сучасної психології. Особливо важливим завданням в дослідженні даної проблеми є розкриття соціально-психологічних особливостей стресостійкості особистості, зокрема студентської молоді. Серед студентів є особи з різними індивідуально-психологічними та психофізіологічними особливостями, соціальним статусом, адаптаційними можливостями в стресових ситуаціях.

Сучасний світ характеризується інформаційним перевантаженням та

невпинним темпом змін. Соціокультурне середовище відіграє ключову роль у тому, як молодь справляється зі стресом та проявляє стресостійкість.

Проблема стресостійкості особистості відображена в працях багатьох дослідників, як зарубіжних (К. Купера, Дж. Грінберга, Л. Леві, Г. Сельє та ін.) так і українських (І. Аршава, В. Корольчук, В. Крайнюк, В. Маріщук, Е. Носенко, А. Кульчицька, Баранов та А.Н. Бодров та ін.). В контексті дослідження стресостійкості особливого значення мають наукові праці Ганса Сельє, присвячені обґрунтуванню поняття «стрес». Згодом це поняття отримало подальший розвиток у працях таких науковців, як: С. Фолкман, Р. Лазарус. В роботах К. Купера, Дж. Грінберга, Л. Леві та інших учених проблема стресостійкості розглядалася з професійної точки зору.

Швидкі зміни в технологіях, глобалізація та соціально-політична ситуація призвели до появи безлічі стресових факторів, які унікальним чином впливають на молоде покоління. Розуміння соціальних та психологічних аспектів стресостійкості серед молоді є надзвичайно важливим з кількох причин.

По-перше, період розвитку молоді характеризується підвищеною сприйнятливістю до зовнішніх впливів і формуванням ідентичності. Це робить їх особливо вразливими до стресів, які можуть вплинути на їхнє психічне благополуччя, потенційно формуючи їхні майбутні траєкторії.

По-друге, зростання глобальних викликів, таких як триваюча соціально-політична невизначеність та воєнний стан в Україні, ще більше посилюють стрес серед молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні соціально-психологічних особливостей стресостійкості молоді в сучасних умовах.

Завдання дослідження:

- проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми стресу та стресостійкості;
- охарактеризувати психологічні особливості прояву стресу та

стресостійкості молоді в сучасних умовах;

– провести емпіричне дослідження прояву стресостійкості респондентів (студенти, працююча молодь);

– здійснити математико-статистичну обробку та інтерпретацію емпіричних даних.

Об’єкт дослідження – стресостійкість молоді.

Предмет – соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів у дослідженні стресостійкості сучасної молоді;

Емпіричні: анкетування, використання психодіагностичних методик: Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [34]; Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI) [13]; Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [13]; Діагностика рівня соціальної фрустрованості (автор Л.І. Вассерманом, модифікована В.В. Бойком) [13];

Математико-статистичні: відсотковий аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз по Пірсону, статистичний критерій Фішера.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні існуючих науково-теоретичних підходів до проблеми стресу та стресостійкості та систематизації наукової інформації щодо означених понять.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть бути використані в роботі психологічних служб ЗВО, організацій, підприємств; для групового та індивідуального консультування щодо шляхів подолання стресів та формування стресостійкості людей в сучасних екстремальних умовах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменувань, з них 9 іноземною мовою) та 6 додатків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок (з них основного тексту 60 сторінок). У роботі наведено 5 рисунків, 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1 Аналіз базових понять дослідження

Стресостійкість особистості розуміється як системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує передбачуваність психобіологічних реакцій на стрес. Вона передбачає оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і неординарних ситуацій, виявлення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків. Н. В. Школіна, І. І. Шаповалова та інші зазначають, що компоненти стресостійкості особистості охоплюють психофізіологічний, емоційно-комунікативний, когнітивний та організаційно-поведінковий аспекти, які разом охоплюють всю структуру особистості [34, с.66].

На основі аналізу психолого-педагогічних досліджень представимо структурні компоненти стресостійкості студентів: психофізіологічний (властивості центральної нервової системи, тип темпераменту, ступінь нервово-психічної напруги; визначає запас енергетичних можливостей людини); мотиваційний (спрямованість особистості на досягнення поставленого завдання); когнітивний (особливості мислення, уваги, пам'яті); поведінковий (тип локус контролю, залежна поведінка); емоційно - вольовий (рівень тривожності, емоційна стійкість, цілеспрямованість, витримка, саморегуляція, самоконтроль) [29, с.9].

Стійкість до стресу в значній мірі залежить від індивідуальних характеристик та способу мислення особистості в умовах екстремальних ситуацій. Період молодості вважається особливо чутливим до різних стресових факторів, що впливають на них, оскільки це перехідний етап у процесі становлення особистості, від підліткового віку до дорослості.

Для досягнення успіху в особистому та професійному житті, активної участі у процесі змін та адаптації до нових умов, молодим людям необхідно

вміти подолати труднощі, обирати більш ефективні стратегії поведінки. В іншому випадку збільшується ризик виникнення психосоматичних та нервово-психічних розладів [4, с. 79].

А. Кульчицька розглядає стресостійкість як явище, пов'язане з ресурсно-поведінковим потенціалом особистості, застосовуючи когнітивно-транзактний підхід до аналізу стресу. Цей підхід охоплює комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації та особистісних ресурсів для її подолання. Автор трактує особистісні ресурси як зовнішні та внутрішні фактори, які сприяють психологічній стійкості в психогенних ситуаціях: емоційні, когнітивні, мотиваційно-вольові та поведінкові, які людина використовує для адаптації до стресових ситуацій у своєму житті [16, с.32].

Відомий вчений Ганс Сельє дійсно пояснював стрес як стан, що проявляється у відповідному синдромі нестандартних змін в біосистемі організму. Він виділяв неселективний та неспецифічний характер фізіологічних реакцій, які виникають у людини під впливом стресу. Це означає, що організм реагує на стресори (фактори, що викликають стрес) загалом однаковими фізіологічними відповідями, безпосередньо не зважаючи на природу самого стресора. Такий підхід до розуміння стресу допоміг враховувати загальний вплив стресу на організм та його фізіологічні прояви [44].

І. Аршава описує стрес з кількох ракурсів:

1. Як неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив: «Стрес - це неспецифічна реакція організму на будь-який вплив (фактор), який порушує його гомеостаз, тобто стійкий рівень внутрішнього середовища» [1, с. 24].

2. Як адаптаційний синдром: «Стрес - це загальний адаптаційний синдром, який виникає у відповідь на дію стресорів (факторів, що викликають стрес)» [1, с. 25].

3. Як стан напруження: «Стрес - це стан напруження, що виникає внаслідок дії екстремальних факторів» [1, с. 26].

4. Як психоемоційний стан: «Стрес - це психоемоційний стан, що виникає внаслідок дії психотравмуючих факторів» [1, с. 27].

В. Крайнюк визначає стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку дію, що порушує його гомеостаз. Вона підкреслює, що стрес може бути викликаний як позитивними, так і негативними факторами [15].

Стресостійкість В. Крайнюк розглядає як динамічну характеристику особистості, яка виражається в її здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя і ефективність діяльності.

Авторка виділяє три основні компоненти стресостійкості:

1. Когнітивний компонент: включає в себе оцінку людиною стресової ситуації, її прогнозування та планування дій.
2. Емоційний компонент: пов'язаний з емоційними реакціями людини на стрес, такими як тривога, страх, гнів.
3. Поведінковий компонент: виражається в здатності людини доцільно діяти в стресовій ситуації.

Стрес є повсюдним явищем, що впливає на людей протягом усього життя, але особливого значення він набуває серед молоді. Перехідний етап від підліткового до дорослого віку позначений численними викликами, і розуміння науково-теоретичних підходів до дослідження стресу та стресостійкості молоді має вирішальне значення для формування життєстійкості та благополуччя [19, с. 26].

Ф. Епота і Н.Коструба визначають стрес як реакцію живих організмів на внутрішні або зовнішні загрози гомеостазу, підкреслюючи його комплексну природу, що включає біологічні, психологічні та соціальні фактори. Стійкість до стресу, або резилієнс, залежить від індивідуальних відмінностей, таких як вік, стать, інтелект та особистісні риси, такі як витривалість і самоефективність. Стресостійкість - це високо персоналізований процес, який формується під впливом певних спадкових характеристик, раннього життєвого досвіду та набутих когнітивних схильностей, що впливають на чутливість людини до стресових факторів та її стратегії подолання стресу [38, с. 78].

З точки зору психології здоров'я, здорова особистість характеризується психічною стійкістю, включаючи стресостійкість, яка дозволяє їй зберігати

власну стійкість і протистояти впливам навколишнього середовища, подолати виклики зовнішніх умов, подолати перешкоди і, в кінцевому підсумку, досягати своїх цілей. У цьому контексті психічне здоров'я загалом, а також стресостійкість зокрема, є показником всебічного розвитку людини. Поруч з поняттям стресу не можна оминати явище стресостійкості.

Багато дослідників зосереджуються на поясненні цього явища, проте найбільш поширеним є тлумачення стресостійкості як комплексного процесу адаптації, який включає стабільність та стійкість [23, с.79].

Деякі українські дослідники, такі як А. А. Баранов та А.Н. Бодров, у своїх визначеннях стресостійкості керуються сучасним розумінням процесу адаптації. Вони вважають, що емоційна стійкість не обмежується лише підтримкою певних психічних станів, але також сприяє самозбереженню організму. Тобто, стресостійкість є певною формою психічної стійкості, яка проявляється під час впливу стресових факторів або при тривалому стресі [8, с.230].

Стресостійкість, згідно з тлумаченням ряду авторів, досліджується з погляду системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система володіє властивістю стійкості, тобто здатністю зберігати свою цілісність в змінному оточенні. Людина, яка є біосоціальною системою, також має механізми для забезпечення стійкості, проявляючи опір впливам ззовні. Згідно з В. М. Генюковською, стійкість може бути розглянута як особлива організація існування особистості як системи, що гарантує максимально ефективне функціонування [11, с.105].

Згідно з поглядом С. П. Іванової, психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища представляє собою складну систему, яка включає різні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи у конкретних умовах, зберігати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви в стані рівноваги, а також забезпечувати стабільні процеси діяльності [12, с.93].

Роль психологічної стійкості до стресу полягає у формуванні такої системи захисту особистості від стресорів, яка активізує мобілізацію сил, спонукає до дії

та забезпечує готовність до активних дій. Ця система також забезпечує захищеність людини від схильності до розвитку шкідливих залежностей, таких як алкоголь, наркотики та інші.

З фізіологічної точки зору, стрес викликає викид гормонів, таких як кортизол, готуючи організм до реакції «бий або тікай». З психологічної точки зору, стрес часто асоціюється зі сприйняттям загроз або викликів, які перевищують можливості людини впоратися з ними. Дослідження в цій галузі часто зосереджені на розумінні різних джерел і проявів стресу серед молоді, від міжособистісних стосунків та суспільними очікуваннями [2, с. 31].

Психологічно стрес залежить від когнітивної оцінки стресогенних факторів як таких, що перевищують можливості людини впоратися з ними. Ця суб'єктивна оцінка впливає на активацію стресових реакцій, формуючи когнітивні процеси та емоційні стани. Психологічні виміри стресу підкреслюють складну когнітивно-емоційну взаємодію, яка характеризує переживання стресу.

Міжособистісні стосунки, ще один важливий аспект, включають стресори, пов'язані з соціальним прийняттям, відторгненням і складнощами динаміки стосунків. Суспільні очікування, що охоплюють культурні норми та гендерні ролі, також сприяють виникненню стресу серед молоді [21, с. 54].

Прояви стресу у молоді охоплюють спектр когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Емоційні прояви можуть включати підвищену тривожність або розлади настрою, тоді як когнітивні прояви можуть включати порушення концентрації уваги та прийняття рішень. Поведінкові зміни, такі як уникнення або підвищена дратівливість, також можуть свідчити про вплив стресу. Розуміння різноманітних проявів стресу серед молоді є важливим для проведення комплексних досліджень та розробки стратегій цілеспрямованого втручання [26].

О. Когут у своїй статті досліджує концептуальні засади інтегративного розвитку та формування життєстійкості особистості, включаючи розробку системної моделі життєстійкості особистості. Життєстійкість особистості розглядається як системно-інтегративна властивість, що забезпечує

передбачуваність біопсихологічних реакцій на стрес, оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання складних і неординарних ситуацій, детермінацію ціннісно-смислових перетворень постстресових наслідків. Окреслено складові життєстійкості особистості: психофізіологічний, емоційно-комунікативний, когнітивний та ціннісно-вольовий компоненти. Розвиток життєстійкості особистості визначається реакцією індивіда на стрес, його особистісними характеристиками та умовами соціокультурного середовища. О. Когут вказує на важливість розуміння змісту інтегративного підходу у розвитку та формуванні життєстійкості особистості та визначено критерії оцінки розвитку життєстійкості особистості, серед яких біопсихологічні, соціокультурні та організаційно-поведінкові критерії [40, с.89].

У статті Л. Омельченко досліджує внутрішні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості особистості. Автор досліджує психологічні, фізіологічні та соціально-психологічні характеристики, які сприяють здатності людини протистояти стресу. Л. Омельченко підкреслює складність стресостійкості, визнаючи її багатогранним явищем, на яке впливає сукупність внутрішніх чинників, включаючи індивідуальні риси особистості, стратегії подолання стресу та емоційний інтелект. Стресостійкість розглядається як невід'ємна частина психологічного складу особистості, що має вирішальне значення для ефективного управління та подолання стресових ситуацій [22, с.83].

І. Мартинюк розглядав вплив різних стресових чинників повсякденного життя на особистість, підкреслюється важливість стресостійкості як динамічної, інтегративної властивості особистості, що формується в процесі взаємодії зі стресовими факторами. Стресостійкість визначається як вирішальна умова успішної соціальної взаємодії, що характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високою саморегуляцією та психологічною готовністю до стресу. І. Мартинюк підкреслює взаємозв'язок між стресостійкістю та локусом внутрішнього контролю, самооцінкою, впевненістю та соціальними рисами серед студентів, підкреслюючи потенціал підвищення

стресостійкості через цілеспрямований особистісний розвиток та професійну компетентність [18, с. 98].

Дослідники, що аналізують особистісний ресурс студентів, розглядають його як взаємопов'язану сукупність особистісних якостей. Реалізація цих якостей надає можливість суб'єкту для особистісного розвитку, оптимальної взаємодії зі світом та самим собою, здійснення діяльності, включаючи професійну, і досягнення успішної життєдіяльності.

Таким чином, за думкою В. А. Новгородської, особистісний ресурс є комплексним показником рівня розвитку індивідуальності, який сприяє свідомій саморефлексії особистості щодо формування її внутрішнього світу та власних можливостей [25].

Варто відзначити, що у психологічних дослідженнях часто досліджується особистісний ресурс у контексті подолання стресу. Згідно з Ю. В. Постиляковою, особистісні ресурси становлять одну з чотирьох груп ресурсів, що використовуються для подолання стресу (поряд із соціально-орієнтованими, когнітивними та інструментальними). Дослідниця вважає за доцільне включення до поняття ресурсності такі якості як впевненість у собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе та інших, а також самоспрямованість [1].

При вивченні проблеми, яку ми висунули, ми звернули увагу на важливість аналізу особистісного ресурсу у контексті досліджень психології праці людини в екстремальних умовах. В таких ситуаціях особистісні ресурси дозволяють не лише зберігати психічне благополуччя в складних умовах, але й підтримувати своє здоров'я та залишатися ефективним незважаючи на зростаюче напруження.

Аналіз категорії «особистісний ресурс» в якості комплексної характеристики особистості, яка охоплює всі її аспекти, дозволяє врахувати всі можливості, які людина має для протистояння екстремальним ситуаціям з метою збереження здоров'я та досягнення ефективності в діяльності.

А. Кульчицька і О. Ших зазначають, що концепція стресу є особливо актуальною сьогодні, а здатність протистояти стресу є важливою потребою, особливо в підлітковому віці. Цей період характеризується значними змінами в

соціальних ролях, цінностях та самосвідомості, що є факторами генерації стресу. Дослідження спрямоване на теоретичну характеристику, обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей переживання стресу та стресостійкості серед підлітків [33, с. 93].

С. Стельмахук характеризує стресостійкість як динамічну, інтегративну рису особистості, яка розвивається в результаті багаторазових зіткнень зі стресогенними факторами в різних ситуаціях. Ця риса залежить від того, як людина розуміє та раціонально оцінює життєві ситуації, прогнозує дії та виносить адекватні судження. Стресостійкість передбачає вибір відповідних засобів і способів подолання стресу і є результатом самоаналізу, розуміння ситуації та самооцінки. Структура стресостійкості є динамічною і змінюється залежно від діяльності, а її компоненти перебувають у стані взаємозв'язку, що дозволяє здійснювати компенсацію між ними. Ця концепція підкреслює, що стресостійкість зумовлена як особистісними характеристиками, так і факторами навколишнього середовища [27, с. 31].

Т. Дудка визначає стресостійкості як загальну якість особистості, що включає здатність протистояти стресовим факторам протягом необхідного періоду часу для адаптації до нових умов, де стресор не є загрозливим. Вона розглядається як важливий аспект для забезпечення високої ефективності діяльності та здоров'я. Стресостійкість також визначається як особистісний симптомокомплекс з певною структурною організацією, що розвивається протягом життя і виявляє відхилення при різних патологічних станах [10].

Більшість науковців розуміють під складною життєвою ситуацією ту, яка об'єктивно перешкоджає нормальному функціонуванню особистості і важка для її самостійного вирішення. Не випадково клінічні психологи були першими, хто почав досліджувати копінг або стратегії подолання таких ситуацій (Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін та ін).

«Копінг» - це особистий метод взаємодії з ситуацією, який відповідає її специфіці, важливості для особистості та її психологічним можливостям [5].

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує такі принципи:

1) Людина має природний інстинкт подолання, одним з виявів якого є активний пошук рішень.

2) Вибір стратегій подолання впливається індивідуально-психологічними особливостями, такими як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, контроль над ситуацією, характерність, установки, переживання і досвід.

3) Стратегії копінг-поведінки в складних ситуаціях залежать від рівня самоактуалізації особистості: чим вищий рівень розвитку, тим ефективніше особа подолає труднощі. Таке уявлення було введено Р. Лазарусом та С. Фолкманом в рамках транзакційної моделі стресу [41].

Згідно з транзакційною моделлю стресу і подолання, запропонованою Р. Лазарусом і С. Фолкман, стрес розглядається як динамічний процес, що включає безперервну взаємодію між людиною та її оточенням. Оцінка стресорів і стратегій подолання стресу відіграють ключову роль у визначенні впливу стресу на благополуччя людини. Дослідники, які використовують цю концепцію, часто вивчають, як молодь оцінює стресові фактори та справляється зі стресом, проливаючи світло на фактори, що сприяють життєстійкості [42, с. 64]. Транзакційна модель розглядає стрес як динамічний, безперервний процес, підкреслюючи постійну взаємодію між людьми та їхнім оточенням. Стресори, зовнішні події або обставини, що сприймаються як загрозливі, спонукають людину до низки когнітивних оцінок і зусиль, спрямованих на подолання стресу. Динамічність цього процесу означає, що стрес – це не статична сутність, а явище, яке постійно розвивається під впливом обставин, що змінюються, та когнітивних оцінок людини [42, с. 68].

В основі транзакційної моделі лежить концепція когнітивної оцінки, коли люди оцінюють значущість стресогенних чинників з точки зору їхнього благополуччя. Це передбачає дві основні оцінки: первинну оцінку, яка оцінює актуальність і значущість стресора, і вторинну оцінку, яка оцінює власні ресурси та можливості подолання стресу. Результати цих оцінок впливають на інтенсивність і характер стресової реакції. Розуміння процесів когнітивного оцінювання серед молоді є ключовим для розуміння того, як вони справляються

зі стресами, характерними для їхньої фази розвитку [39, с. 2178]. Трансакційна модель визнає варіативність і адаптивність копінг-стратегій, підкреслюючи, що їхня ефективність залежить від оцінки індивідом і природи стресора. Дослідження в рамках цієї моделі вивчають репертуар копінг-стратегій, які застосовує молодь, і аналізують їхню ефективність у пом'якшенні впливу стресу [36].

По суті, трансакційна модель стресу і подолання слугує всеосяжною основою, яка розплутує хитросплетіння стресових переживань у молодіжному середовищі. Її акцент на динамічній, трансакційній природі стресу надає дослідникам дорожню карту для вивчення когнітивних оцінок і стратегій подолання, унікальних для молодіжної демографічної групи. Заглиблюючись у ці тонкі процеси, науковці сприяють глибшому розумінню стресостійкості та прокладають шлях до цілеспрямованих втручань, спрямованих на покращення благополуччя на цьому вирішальному етапі розвитку.

У загальному розумінні базові копінг-стратегії, які використовуються науковцями та практиками, включають стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» і «уникання», які описуються так:

1. Стратегія «вирішення проблем» - це активний підхід, коли людина використовує свої внутрішні ресурси для пошуку шляхів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія «пошуку соціальної підтримки» - це також активний підхід, коли людина звертається до свого оточення - родини або друзів - для отримання допомоги та підтримки у вирішенні проблеми.

3. Стратегія «уникання» - це коли людина намагається уникнути контакту з зовнішнім світом, уникаючи необхідності вирішення проблеми [44].

Загальний адаптаційний синдром (GAS), концептуалізований Г. Сельє, окреслює систематичну та передбачувану фізіологічну реакцію, якої зазнає організм під впливом стресових факторів. Ця модель, запроваджена в середині 20-го століття, складається з трьох окремих стадій - тривоги, резистентності та

виснаження - кожна з яких представляє одну з граней адаптаційних механізмів організму перед обличчям стресу [44]. Стадії тривоги за Г. Сельє:

1. Стадія тривоги. Перша зустріч зі стресором запускає стадію тривоги. Ця фаза характеризується активацією негайних, короткострокових захисних механізмів організму, відомих як реакція «бий або тікай». Гормони стресу, такі як адреналін і кортизол, різко зростають, готуючи організм до швидких дій. У молодих людей стадія тривоги може спостерігатися, коли вони стикаються з раптовими і гострими стресовими факторами, такими як несподівана академічна проблема або соціальна конфронтація. Фізіологічно їхній організм зазнає швидких змін, мобілізуючи ресурси, щоб впоратися з відчутною загрозою [44].

2. Стадія опору. Якщо стресовий фактор не зникає, організм переходить до стадії опору. Під час цієї фази організм намагається адаптуватися до діючого стресора. Рівень гормону стресу може залишатися підвищеним, а фізіологічні функції підлаштовуються під новий базовий рівень, щоб підтримати тривалі зусилля з подолання стресу. У молодих людей стадія резистентності може проявлятися під час тривалих стресів, таких як тривале академічне навантаження, хронічні сімейні проблеми або постійні міжособистісні виклики. Фізіологічно організм прагне підтримувати стабільність, але тривала активація стресових реакцій може мати наслідки для загального самопочуття [37].

3. Стадія виснаження. Якщо стресовий фактор продовжує діяти безперервно або якщо ресурси організму виснажуються, настає стадія виснаження. На цьому етапі здатність організму справлятися зі стресом серйозно підринається. Тривала стресова реакція може призвести до виснаження енергетичних запасів, порушення гормонального балансу та підвищеної вразливості до хвороб. У контексті молодих людей стадія виснаження може бути досягнута, коли вони стикаються з постійними і непереборними стресами, такими як хронічне академічне перевантаження, постійні сімейні проблеми або невиліковні проблеми психічного здоров'я. Фізіологічно організм може відчувати втому, ослаблення імунної системи та підвищену сприйнятливність до проблем зі здоров'ям [43, с. 393].

По суті, модель загального адаптаційного синдрому, застосована до досвіду молодих людей, пропонує тонке розуміння того, як їхній організм реагує на стресові фактори з плином часу. Це розуміння створює основу для розробки цілеспрямованих втручань, які сприяють адаптивному подоланню стресу, запобігають виснаженню та підтримують загальне благополуччя в умовах стресу.

Сучасний темп життя, який відзначається високою інтенсивністю та неперервністю, особливо в умовах воєнного конфлікту, призводить до появи гострих негативних емоцій, таких як тривога та депресія. Тому сучасні умови вимагають, щоб ми розвивали емоційну стійкість до стресових ситуацій.

Психологи і психотерапевти, досліджуючи різні методи вирішення проблем, використовують різні терміни, такі як «захист», «подолання», «стан напруги» та «редукція стресу». Початкові дослідження копінгу здійснювалися в контексті вивчення захисних механізмів. Деякі дослідники продовжують використовувати термін «копінг» для психологічних захистів у літературі про копінг та психологічний захист (Л. І. Вассерман, Е. Г. Ейдемільер).

Зігмунд Фрейд ввів поняття «психологічного захисту», яке описує захисну реакцію особистості на внутрішній конфлікт, що викликає хворобливі думки та афекти. Ці реакції можуть виявлятися у різних формах боротьби «Я» з цими елементами, які неспроможні виявити свідомо людина. Іншими словами, психологічний захист - це спосіб ухилення від усвідомлення психологічної проблеми та необхідності її вирішення [8].

Основна мета психологічного захисту полягає у «виживанні» негативної психічної енергії. Це досягається шляхом перегляду установок, зміни компонентів власних переконань, формування нової стратегії, усвідомлення нових поглядів, встановлення нових цілей і так далі. Механізми психологічного захисту сприяють зменшенню рівня емоційного напруження, яке може стати причиною психічної травми.

У дослідженнях Т. С. Яценко, поняття «психологічний захист» інтерпретується як своєрідний "фільтр" свідомості. В такому випадку,

«витіснення» з області свідомого у несвідоме дозволяє заповнити "порожнечі" між сенсами, які суперечать уявленню особистості про себе. Суть феномену психологічного захисту полягає в тому, що він служить захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки відштовхуються у підсвідомість. Таким чином, механізм психологічного захисту формується поза межами досвіду і працює поза межами свідомості. Утворення цього захисту базується на потребі індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, підсилюючи протиріччя у взаємин із соціальною групою, до якої він належить [35].

Отже, аналіз базових понять дослідження стресу та стресостійкості виявляє їхню багатогранність та складність. Праці науковців, таких як Г. Сельє, І. Аршава, В. Крайнюк, Ф. Епота, Н.Коструба, О. Когут, Л. Омельченко, І. Мартинюк, А. Кульчицька, О. Ших, С. Стельмашук, Т. Дудка, відображають різноманітність підходів до вивчення цих явищ. Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на фактори, що порушують його гомеостаз, та як психоемоційний стан, що виникає внаслідок дії стресорів. Стресостійкість ж визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя.

Трансакційна модель стресу і подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман вносить важливий вклад у розуміння стресу як динамічного процесу, що залежить від взаємодії між людиною та її оточенням. Вона акцентує на значенні когнітивної оцінки стресорів і стратегій подолання стресу, що відкриває шлях для розробки ефективних методів адаптації та втручань.

Загалом, дослідження стресу та стресостійкості в контексті сучасних наукових досліджень надає інструментарій для глибшого аналізу цих явищ, визначення їхніх детермінант та розробки втручань, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та покращення адаптаційних можливостей людей. Це має вирішальне значення для формування життєстійкості та благополуччя, особливо

серед молоді, яка стикається з численними стресовими викликами в перехідний період свого життя.

Отже, ми розглянули стресостійкість як динамічну властивість особистості, що проявляється у її здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя і ефективність у діяльності. Таким чином, результати нашого аналізу вказують на необхідність спрямованої психологічної роботи зі студентами, які виявляють високий рівень стресу, особливо в умовах складних життєвих обставин, які виникають у зв'язку зі згортанням повномасштабної війни.

1.2 Психологічні особливості прояву стресу та стресостійкості молоді в сучасних умовах

Сучасні умови життя ставлять перед молоддю значні виклики, які можуть призводити до стресу та вимагати високої стресостійкості. До цих викликів належать:

- Воєнний стан в Україні. Війна є надзвичайно травматичним досвідом, який може призвести до розвитку гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших психологічних проблем.

- Коронавірусна хвороба (COVID-19). Пандемія COVID-19 спричинила значні зміни в житті людей, такі як соціальна ізоляція, карантин, економічні труднощі та втрата близьких. Ці фактори можуть призвести до підвищення рівня стресу, тривоги та депресії.

- Нестабільна соціально-політична ситуація. Політична нестабільність, економічні кризи та соціальні конфлікти можуть призводити до почуття невизначеності, страху та невпевненості в майбутньому. Це може негативно впливати на психічне здоров'я молоді.

- Переселенці. Люди, які змушені були покинути свої домівки через війну або інші фактори, часто відчують почуття втрати, горя, тривоги та депресії. Їм може бути складно адаптуватися до нового життя в новому

середовищі.

- Люди, які вимушено виїхали за кордон. Еміграція може бути складним досвідом, який може призводити до почуття самотності, ізоляції, туги за домом та труднощів з адаптацією до нової культури.

Вимоги навчання, соціальні відносини, кар'єрні прагнення та постійний приплив інформації через технології створюють складне середовище для психологічного благополуччя молоді. Розуміння психологічних особливостей стресу та стресостійкості в цій демографічній групі має вирішальне значення для зміцнення психічного здоров'я та життєстійкості [9, с.196].

Стрес серед молоді може проявлятися по-різному, охоплюючи як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Труднощі у навчанні, такі як високі очікування та інтенсивна конкуренція, часто призводить до тривоги та страху невдачі. Соціальні чинники, зокрема стосунки з однолітками та суспільні очікування, можуть сприяти виникненню почуття ізоляції та неадекватності. Крім того, вплив технологій і соціальних мереж на самооцінку та образ тіла ще більше ускладнює психологічне середовище молодих людей.

Дослідимо детальніше психологічні особливості стресу у молодих людей:

1. Когнітивні чинники відіграють центральну роль у тому, як молоді люди реагують на стрес. Когнітивний аналіз передбачає суб'єктивну оцінку ситуації, а в контексті стресу часто домінують негативні стереотипи мислення. Молоді люди можуть бути схильні до катастрофічного мислення, передбачаючи найгірші можливі наслідки у складних ситуаціях. Такий песимістичний світогляд може посилити рівень стресу, оскільки людину може охопити відчуття неминучої невдачі або катастрофи [3].

Більше того, серед молоді існує тенденція перебільшувати значення стресових чинників, сприймаючи їх як більш загрозливі або нездоланні, ніж вони можуть бути об'єктивно. Таке когнітивне викривлення може спотворювати їхнє сприйняття реальності, ускладнюючи точну оцінку викликів. Вплив цих негативних когнітивних процесів не обмежується моментом стресу, а продовжується, перешкоджаючи розвитку ефективних стратегій подолання

стресу. Якщо люди постійно інтерпретують стресові чинники у викривлений і надмірно негативний спосіб, їм може бути складно застосовувати адаптивні та конструктивні механізми подолання стресу.

Для подолання когнітивних чинників, що сприяють стресу у молодих людей, можуть бути корисними втручання, спрямовані на когнітивну реструктуризацію та рефреймінг. Навчання когнітивно-поведінковим технікам, які допомагають кинути виклик негативним стереотипам мислення і змінити їх, може допомогти людям підходити до стресових ситуацій з більш збалансованим і конструктивним мисленням.

2. Емоційні реакції молодих людей на стрес різноманітні і можуть варіюватися від тривоги і депресії до гніву і розчарування. На ці емоційні реакції впливають не лише зовнішні стресори, але й індивідуальні відмінності, особиста історія та механізми подолання стресу. Управління емоційними реакціями стає критично важливим аспектом управління стресом, оскільки підвищений емоційний дистрес може посилити загальний вплив стресу на психологічне благополуччя [15, с. 84].

Молоді люди можуть мати труднощі з ефективним регулюванням своїх емоцій в умовах стресу, що призводить до посилення психологічного дистресу. Відсутність навичок емоційної регуляції може призвести до емоційної реактивності, що ускладнює реагування на стресові фактори у спокійний і врівноважений спосіб [17, с.121].

Втручання, спрямовані на емоційні фактори, мають бути зосереджені на розвитку навичок емоційної регуляції. Такі методи, як усвідомленість, емоційно-орієнтована терапія та тренінги з управління стресом, можуть забезпечити молодих людей інструментами для розуміння, прийняття та модуляції їхніх емоційних реакцій на стрес.

3. Соціальне середовище має значний вплив на виникнення стресу, якого зазнають молоді люди. Стосунки з однолітками, сімейна відносини та суспільні очікування в сукупності створюють складну соціально-психологічну ситуацію, що дає рівень прояву стресу. Позитивна соціальна взаємодія та підтримка

можуть діяти як буфер проти стресу, тоді як негативний соціальний досвід може посилювати стресогенні чинники та підривати механізми подолання стресу [24, с. 112].

Включаючи питання прийняття однолітками, знущання та соціальні порівняння, може суттєво впливати на емоційне благополуччя. Сформована моделями спілкування, очікуваннями батьків та сімейною підтримкою, також сприяє стресу, який переживає молодь. Суспільні очікування, пов'язані з академічними досягненнями, кар'єрним успіхом і зовнішнім виглядом, додають ще один рівень стресу, оскільки молоді люди намагаються відповідати зовнішнім стандартам [30, с. 76].

Соціальна підтримка або її відсутність є вирішальним фактором у визначенні здатності людини справлятися зі стресом. Міцні соціальні зв'язки забезпечують емоційне схвалення, практичну допомогу та відчуття приналежності, що сприяє стійкості до стресу. І навпаки, соціальна ізоляція або напружені стосунки можуть посилити негативний вплив стресу.

Для подолання соціальних факторів, що впливають на стрес, втручання має охоплювати розвиток соціальних навичок, покращення комунікації в сім'ї та сприяння створенню сприятливого соціального середовища. Освітні програми, які розвивають емпатію, сприяють позитивним стосункам з однолітками та заохочують відкрите спілкування в сім'ї, можуть зробити значний внесок у зменшення стресу [20, с. 79].

Програми наставництва та позитивні рольові моделі можуть запропонувати настанови та перспективи, ще більше збагачуючи мережу соціальної підтримки для молодих людей. Навчальні заклади та громадські організації можуть відігравати певну роль у налагодженні цих зв'язків, створюючи середовище, в якому пріоритетним є розвиток стосунків підтримки [28, с. 315].

Визнаючи важливість соціальної підтримки, заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості, повинні наголошувати на створенні інклюзивних і підтримуючих спільнот. Навчальні заклади, громадські організації та сім'ї

можуть співпрацювати, щоб створити середовище, яке сприятиме міцним соціальним зв'язкам, що в кінцевому підсумку сприятиме загальному благополуччю молодих людей.

Практики усвідомленості та самодопомоги відіграють вирішальну роль у зменшенні стресу та загальному психологічному благополуччі молодих людей. Заохочення їх до занять, які сприяють самоусвідомленню та релаксації, сприяє розвитку ефективних навичок управління стресом. Практики усвідомленості включають такі техніки, як медитація, глибоке дихання та програми зменшення стресу на основі усвідомленості. Ці практики допомагають молодим людям розвивати усвідомленість, сфокусовану на теперішньому часі, дозволяючи їм спостерігати за своїми думками та емоціями без осуду. Усвідомленість можна інтегрувати в повсякденну рутину або включити в шкільні програми, надаючи доступні інструменти для зменшення стресу [14, с. 119].

Процедури самодопомоги охоплюють заходи, які ставлять на перше місце фізичне, емоційне та розумове благополуччя людини. Заохочення молодих людей до формування здорових звичок, включаючи повноцінний сон, повноцінне харчування, регулярні фізичні вправи та дозвілля, сприяє підвищенню їхньої загальної стійкості до стресів. Навчання їх важливості самодопомоги як проактивної стратегії управління стресом дає їм змогу взяти на себе відповідальність за власне благополуччя.

Включення практик усвідомленості та навчання самодопомоги у шкільні програми, позашкільні програми та громадські ініціативи гарантує, що молоді люди будуть озброєні практичними інструментами для підтримки свого психологічного благополуччя. Розвиваючи культуру, яка цінує турботу про себе та усвідомленість, суспільство може зробити свій внесок у розвиток покоління з підвищеною стресостійкістю та загальним психічним здоров'ям.

Отже, психологічні особливості стресу та стресостійкості молоді в сучасних умовах охоплюють широкий спектр факторів, що включають когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Сучасні виклики, такі як глобальні пандемії, соціально-політична нестабільність та стрімкі зміни в технологіях та

спілкуванні, створюють унікальні стресори, з якими молодь має справу. Когнітивні процеси, такі як сприйняття та оцінка стресових ситуацій, відіграють важливу роль у визначенні реакції на стрес. Емоційні відгуки, включаючи тривогу, депресію та інші емоційні стани, є ключовими у формуванні стресового досвіду. Соціальні фактори, зокрема відносини з однолітками, сімейні зв'язки та соціальна підтримка, також істотно впливають на стресостійкість.

Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для визначення ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я молоді та розробки стратегій для підвищення їх стресостійкості. Це дозволить молоді адаптуватися до швидкозмінних умов сучасного світу, зберігаючи при цьому своє психологічне благополуччя та здоров'я.

Таким чином, особливості прояву стресостійкості включає не лише розробку когнітивних та емоційних стратегій, але й формування міцних соціальних зв'язків. Важливо створювати умови, де молодь може навчатися та розвивати ці навички. Вирішуючи проблему стресу серед молоді, важливо підходити до цього комплексно, враховуючи різні аспекти їхнього життя. Це допоможе розробити ефективні стратегії, які враховують всі виміри їхнього досвіду і сприяють розвитку стресостійкості.

1.3 Соціальні та особистісні детермінанти стресостійкості молоді в умовах воєнного стану

Російська війна проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, спричинила масштабну гуманітарну кризу та глибоко вплинула на життя українців, особливо молоді. Війна становить серйозний виклик для психологічного благополуччя молодих людей, адже вони стикаються з численними стресорами. Серед демографічних груп, які зазнають найбільшого впливу, - молодь, яка долає виклики, пов'язані з воєнним станом, проходячи критичні етапи особистого та суспільного розвитку.

Соціальні детермінанти:

1. Підтримка та солідарність громади. Громади виступають опорою для людей, які стикаються зі стресом в умовах воєнного стану. Підтримка та солідарність, які можна знайти в сильних соціальних мережах, слугують важливим буфером проти психологічного впливу невизначеності та несприятливих обставин. Під час кризи люди часто черпають емоційну підтримку у своїй громаді, знаходячи розраду в спільному досвіді та колективному відчутті мети. Практична допомога, така як взаємодопомога та ініціативи на рівні громади, не лише задовольняє нагальні потреби, але й зміцнює поняття спільної відповідальності. Таке почуття приналежності може бути корисним для підвищення стресостійкості серед молоді, сприяючи створенню сприятливого середовища, яке заохочує до подолання труднощів та адаптації.

2. Доступ до освіти. Освіта стає ключовим фактором, що визначає стресостійкість молодих людей в умовах воєнного стану. Окрім того, що якісна освіта є фундаментальним правом, вона слугує захисним щитом і силою, що розширює можливості. Доступ до різнобічних освітніх можливостей озброює молодь знаннями та навичками, необхідними для орієнтації в складних ситуаціях. Розвиток навичок критичного мислення дозволяє їм самостійно аналізувати інформацію, зменшуючи вразливість до дезінформації та страху. Крім того, освіта прищеплює почуття цілеспрямованості, допомагаючи людям бачити ширшу перспективу за межами нагальних проблем і сприяючи їхньому психологічному благополуччю.

3. Вплив засобів масової інформації. Роль ЗМІ у формуванні сприйняття та впливі на рівень стресу, особливо під час воєнного стану, неможливо переоцінити. Відповідальне висвітлення подій стає вирішальним елементом у запобіганні загостренню страху та тривоги серед молоді. Неупереджене поширення інформації є життєво важливим для збереження довіри суспільства та запобігання поширенню дезінформації. Програми з медіаграмотності, адаптовані до унікальних потреб молодих людей, відіграють важливу роль у підвищенні їхньої здатності критично аналізувати інформацію. Розвиваючи

медіаграмотність, суспільство допомагає молоді відрізнати надійні джерела від сенсаційних, сприяючи формуванню більш поінформованого та стійкого мислення перед обличчям складних обставин.

Таким чином, соціальні детермінанти, такі як підтримка громади, доступ до освіти та вплив ЗМІ, разом сприяють стресостійкості молоді в умовах воєнного стану. Ці фактори створюють основу для психологічного благополуччя, дозволяючи людям справлятися з труднощами, приймати обґрунтовані рішення та брати активну участь у житті громади. Визнання та врахування цих соціальних детермінант є важливими кроками у формуванні стійкого та адаптивного покоління, здатного протистояти викликам, що постають перед ним в умовах воєнного стану.

Особистісні детермінанти:

1. Екстраверсія, інтроверсія та нейротизм (емоційна стабільність/нестабільність). Риси особистості фундаментально впливають на те, як люди сприймають, взаємодіють і реагують на своє оточення. Екстраверсія та інтроверсія, терміни, популяризовані Карлом Юнгом, описують, звідки люди черпають свою енергію – із зовнішнього світу чи внутрішніх думок відповідно. Екстраверти, які процвітають у соціальній взаємодії, можуть знайти розраду і відволіктися в компанії інших під час стресу, наприклад, в умовах воєнного стану. Їх схильність до дії, а не до роздумів, може слугувати захисним буфером від стресу. І навпаки, інтроверти, які знаходять відновлення сил на самоті, можуть боротися з підвищеними соціальними вимогами і переборами, характерними для умов воєнного стану, що потенційно може підвищити рівень їхнього стресу [32].

Нейротизм – риса, що характеризується схильністю до емоційної нестабільності, тривожності та негативної афективності – може посилити реакцію на стрес. Люди з високим рівнем нейротизму більш схильні сприймати ситуації як загрозливі і реагувати на них більш інтенсивними стресовими реакціями, що може бути особливо помітно в непередбачуваному і часто загрозливому контексті воєнного стану. На противагу цьому, люди з низьким

рівнем нейротизму або високою емоційною стабільністю, як правило, зберігають більш спокійну поведінку перед обличчям несприятливих обставин, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом [31, с. 47].

2. Емоційний стан. Емоційний стан людини є динамічною, мінливою детермінантою стресостійкості, на яку значною мірою впливають зовнішні обставини та внутрішні механізми життєстійкості. Позитивні емоційні стани, такі як щастя або задоволеність, можуть підвищити стресостійкість, сприяючи оптимістичному світогляду та адаптивним стратегіям подолання стресу. Ці стани можуть сприяти вирішенню проблем, пошуку соціальної підтримки та іншій проактивній поведінці, яка пом'якшує вплив стресу [7, с. 43].

І навпаки, негативні емоційні стани, такі як страх, гнів або смуток, можуть погіршити стійкість до стресу. Стійкі негативні емоції можуть призвести до неадекватних механізмів подолання стресу, таких як уникнення або зловживання психоактивними речовинами, що ще більше загострює стрес. Більше того, в умовах воєнного стану, коли невизначеність і загроза нависають над головою, підтримувати позитивний емоційний стан стає ще складніше, але критично важливо для психічного здоров'я і благополуччя.

Взаємозв'язок між особистісними рисами та емоційним станом є ключовим у формуванні стресостійкості молодих людей в умовах воєнного стану. Наприклад, екстравертна людина з низьким рівнем нейротизму може використовувати свою соціальну мережу для підтримки позитивного емоційного стану, тим самим підвищуючи свою стресостійкість. І навпаки, інтроверт з високим рівнем нейротизму може намагатися знайти внутрішній спокій і підтримувати емоційну стабільність, що робить його більш вразливим до стресу.

Таким чином, в умовах воєнного стану особистісні детермінанти стресостійкості серед молоді є багатограними та складними. Екстраверсія та інтроверсія, а також нейротизм створюють фундаментальну основу, через яку люди взаємодіють зі своїм оточенням та внутрішнім емоційним ландшафтом. Емоційний стан виступає як посередником, так і результатом цієї взаємодії, відображаючи постійні переговори між зовнішніми стресовими факторами та

внутрішніми ресурсами. Розуміння цієї динаміки дає цінну інформацію для підтримки психічного здоров'я та життєстійкості молодих людей перед обличчям серйозних викликів.

Отже, соціальні та особистісні детермінанти стресостійкості молоді в умовах воєнного стану мають велике значення для розуміння того, як молоді люди справляються з викликами, пов'язаними з екстремальними обставинами. Соціальні фактори, такі як підтримка громади, доступ до освіти та вплив ЗМІ, відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості, надаючи необхідну емоційну підтримку та інструменти для подолання стресових ситуацій. З іншого боку, особистісні детермінанти, такі як екстраверсія, інтроверсія та нейротизм, а також емоційний стан, визначають внутрішні механізми реакції та адаптації до стресу.

Ці детермінанти взаємопов'язані та взаємодіють між собою, створюючи унікальну динаміку стресостійкості для кожної молодої особи. В умовах воєнного стану, коли молодь стикається з особливо високим рівнем стресу, розуміння цих детермінантів стає особливо актуальним. Це дозволяє глибше зрозуміти, як найкраще підтримати молодих людей в їхньому психологічному благополуччі та життєстійкості в екстремальних обставинах. Таким чином, врахування цих соціальних та особистісних детермінант є невід'ємною складовою цілісного благополуччя молодих людей, які стикаються з унікальними стресовими факторами воєнного стану. Підтримка стресостійкості у таких умовах вимагає комплексного підходу, що поєднує соціальну підтримку, освіту, медіаграмотність, а також розвиток особистих стратегій подолання стресу та емоційного інтелекту.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми розглянули концепції та теорії стресу та стресостійкості. Стрес розуміється як неспецифічна реакція організму на різноманітні впливи, що порушують його гомеостаз, відіграючи значну роль у фізіологічних, психологічних та соціальних аспектах життя людини.

Стресостійкість, з іншого боку, розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя. Особливу увагу було приділено загальному адаптаційному синдрому Г. Сельє, який описує фази тривоги, опору та виснаження, демонструючи, як організм реагує та адаптується до стресових станів. Також була розглянута трансакційна модель стресу і подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка підкреслює роль когнітивної оцінки в сприйнятті та реагуванні на стресори.

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження стресостійкості особистості визначено, що стресостійкість є багатогранною концепцією, яка охоплює здатність індивіда адаптуватися до змін та викликів, ефективно реагувати на стресові ситуації та відновлюватися після них. Вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, кожен з яких вносить вклад в загальну здатність особистості витримувати та долати стрес.

З'ясовано, що когнітивний аспект стресостійкості включає способи мислення, які дозволяють індивіду раціонально оцінювати стресові ситуації та ефективно їх вирішувати. Емоційний аспект відображає здатність керувати своїми емоціями та зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах. Поведінковий компонент стресостійкості пов'язаний із здатністю вибирати та застосовувати адаптивні стратегії впорядкування зі стресом. Соціальний аспект включає підтримку з боку оточуючих та здатність підтримувати позитивні соціальні зв'язки, які можуть слугувати буфером в стресових ситуаціях. Також встановлено, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а розвивається в результаті взаємодії особистісних факторів, досвіду, виховання та соціального оточення. Це означає, що стресостійкість може бути зміцнена через навчання, особистісний розвиток та психотерапевтичні втручання.

Визначено, що для ефективного дослідження та розвитку стресостійкості необхідно враховувати цілісність індивіда та багатовимірність стресостійкості, використовуючи комплексний підхід, який включає психологічні, соціальні, емоційні та фізіологічні аспекти адаптації до стресу.

Дослідження соціальних та особистісних детермінантів стресостійкості молоді в умовах воєнного стану виявило, що стресостійкість значною мірою залежить від комбінації зовнішніх соціальних умов та внутрішніх особистісних характеристик. Соціальна підтримка, освітні можливості та вплив ЗМІ відіграють вирішальну роль у формуванні стресостійкості молоді. Водночас, особистісні риси, такі як екстраверсія чи нейротизм, а також емоційний стан, суттєво впливають на способи впорядкування зі стресом. Це дослідження підкреслює необхідність інтегрованого підходу до підтримки молоді, що враховує їхні індивідуальні особливості та соціальний контекст, особливо в умовах кризи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методика проведення дослідження

Після теоретичного аналізу предмету дослідження можна відзначити, що в сучасному світі стресостійкість стала невід'ємною рисою для молодшої людини. Вона базується на здатності адекватно реагувати та мобілізуватися в складних ситуаціях, зберігаючи свою ефективність, толерантність і тактовність, а також на здатності відділятися від зайвої інформації чи непотрібної ситуації. Стресостійкість є складною інтегральною характеристикою особистості, що включає комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ці якості забезпечують можливість індивіду переносити значні фізичні, розумові, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресових ситуаціях.

У сучасних умовах воєнного конфлікту на території нашої країни, молодь стає більш вразливою до стресу. Високий рівень стресу може спричинити погіршення як фізичного, так і психічного стану молодих людей, що може негативно позначитися на їхньому загальному житті. Стресові реакції - це фізичні та психологічні відгуки організму на стресові ситуації, які можуть виникати у молодих осіб під час військових дій. Ці реакції можуть виявлятися по-різному у кожної людини і залежать від різноманітних факторів, таких як рівень підготовки, досвід, індивідуальні особливості та умови, у яких перебуває сучасна молодь.

Стресові реакції можуть включати наступне:

- 1) Емоційна нестабільність, яка може бути поширенішою серед молоді через незрілість психіки та відсутність досвіду управління емоціями.
- 2) Зниження самооцінки, коли молоді люди відчують, що не здатні навчатися, працювати або досягати високих результатів.

4) Втрата відчуття нормальності, коли молодь відчуває, що їхнє життя назавжди змінилося і нормальне життя більше неможливе.

5) Страх перед майбутнім, коли молодь відчуває тривогу щодо свого майбутнього, навіть щодо наступного дня.

6) Психологічний тиск, який може бути особливо тягарливим для молоді через вплив керівництва або колег, що може спричинити додатковий стрес.

Стресостійкість є важливим аспектом в управлінні стресом і, отже, важливо вивчати, як стрес впливає на молодь і як його можна подолати. Молоді люди повинні мати навички ефективного керування стресом та швидкої адаптації до змін, що особливо важливо в сучасному світі. Для успішності в таких умовах молодість повинна мати позитивне життєве ставлення, бути гнучкою і пристосованою, вірити в свої можливості, керувати своїми емоціями та мати підтримку оточуючих. Розвиток стресостійкості має велике значення для молоді, оскільки вони можуть зіткнутися з різноманітними стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх фізичну та психологічну стійкість. Молодь може опинитися в небезпечних ситуаціях, де їхнє життя та здоров'я можуть бути під загрозою, вони можуть витримувати надмірне фізичне та психологічне навантаження, а також знаходитися в умовах, які є ізольованими та непередбачуваними.

Отже, з метою дослідження прояву стресостійкості у молоді було організовано та проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних склала 50 осіб, які були поділені на дві групи по 25 осіб – студенти та працююча молодь. Вік досліджуваних – від 20 до 25 років.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати прояв стресостійкості у молоді;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку результатів та зробити висновки щодо стресостійкості у студентів та працюючої молоді.

Емпіричне дослідження було проведено у декілька основних етапів:

I етап – організаційний етап дослідження, на якому було здійснено підбір діагностичних методик, формування групи досліджуваних, які прийматимуть участь в експерименті.

II етап – дослідницький етап, на якому відбувалося дослідження прояву стресостійкості у молоді.

III етап – аналітичний етап, на якому здійснено обробка результатів, аналіз отриманих даних.

Для визначення прояву стресостійкості у молоді вибір зупинився на наступних методиках:

1. Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (Додаток А).

2. Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI) (Додаток Б).

3. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (Додаток В).

4. Діагностика рівня соціальної фрустрованості (автор Л. І. Вассерман, модифікована В.В. Бойком) (Додаток Г).

Методика «Шкала стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» її мета полягає в тому, щоб визначити рівень стресостійкості досліджуваних осіб. Досліджувані мають ознайомитися з твердженнями та оцінити їх за наступними відповідями:

- зовсім невірно – 0 балів;
- дуже рідко вірно – 1 бал;
- іноді вірно – 2 бали;
- часто вірно – 3 бали;
- майже завжди вірно – 4 бали.

Далі відбувається підрахунок балів та визначається загальний рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень стресостійкості;

26-32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Методика тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI) - діагностування екстраверсії, інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини. Досліджуванам пропонується відповісти на низку запитань «так» чи «ні». Варто зазначити, що ніяких роз'яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти. Підрахунок балів відбувається у відповідності із ключем методики.

Методика «Самооцінка емоційного стану» Уессмана-Рікса – діагностика самооцінки емоційних станів. Вимірювання в цій методиці здійснюється за 10-бальною системою. Досліджуваний має із запропонованих наборів тверджень обрати те, яке найбільш точно відображає його стан на даний момент. Під час обробки результатів спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

- «Спокійність-тривожність»;
- «Енергійність-втомленість»;
- «Піднесення-пригніченість»;
- «Впевненість у собі-безпорадність».

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$,

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

EC може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (автор Л.І. Вассерман, модифікована В.В. Бойком)» фіксує ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Досліджуваному пропонувалось відповісти на запитання «Чи задоволені Ви...». По кожному пункту обчислювався показник рівня фрустрованості, який може варіюватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали:

- повністю задоволений – 0,
- скоріше задоволений – 1,
- важко відповісти – 2,
- скоріше незадоволений – 3,
- повністю не задоволений – 4.

Висновки про рівні соціальної фрустрованості виводяться з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості особи:

- 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Після проведеної діагностики було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів. Дані за всіма методиками подано в додатку Д.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати вимірювання стресостійкості, які були отримані за допомогою Шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10, подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати вимірювання стресостійкості респондентів за шкалою стресостійкості Конора-Девідсона-10

Рівні стресостійкості	Респонденти: 50 осіб			
	Студенти		Працююча молодь	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Низький	5	20,0	7	28,0
Помірний	8	32,0	6	64,0
Високий	12	48,0	5	8,0

Для детального аналізу отримані результати подано на рисунку 2.1:

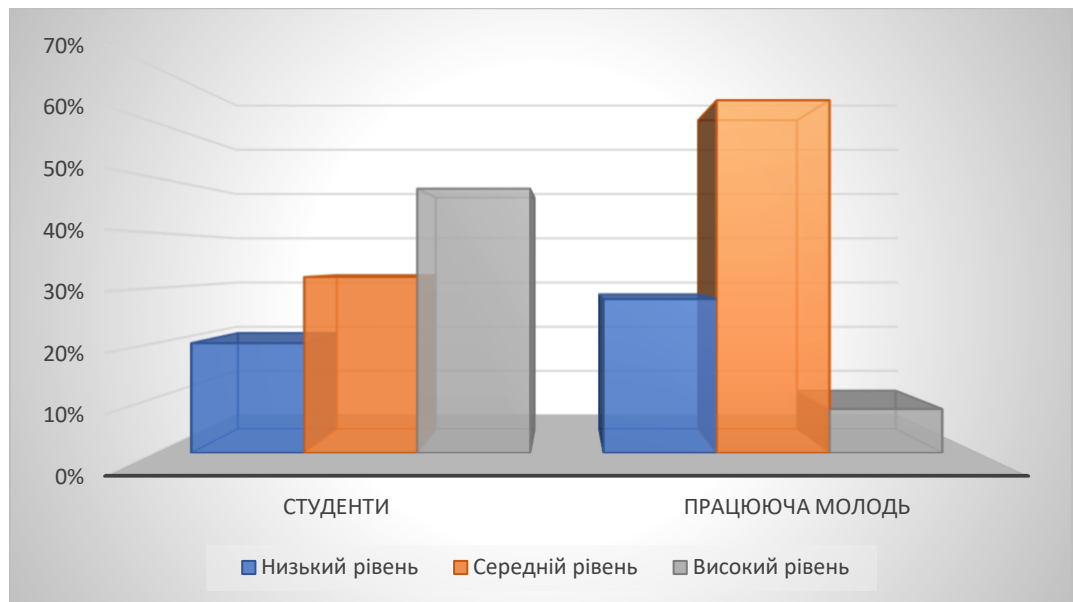


Рис. 2.1. Результати рівневого розподілу стресостійкості респондентів за шкалою стресостійкості Конора- Девідсона-10

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- низький рівень стресостійкості – 20,0%;
- помірний рівень стресостійкості – 32,0%;
- високий рівень стресостійкості – 48,0%.

Варто зазначити, що більшість продіагностованих за цією методикою студентів мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що респонденти здатні до протистояння зовнішнім та внутрішнім стресорам під час своєї професійної підготовки в університеті. Вони не витрачають свої ресурси та енергію на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають в процесі стресу, а тому їх діяльність характеризується своєю ефективністю та продуктивністю.

Також були виявлені респонденти із помірним рівнем стресостійкості. Варто зазначити, що ці особи доволі добре виходять із різноманітних стресових ситуацій, які з'являються під час їх навчання в університеті. В цей же час несподівані, серйозні проблеми можуть ставати причиною нервового зриву таких студентів.

В групі студентів також було виявлено респондентів із низьким рівнем стресостійкості. Це свідчить, що таких осіб може вивести з себе навіть безневинна деталь. Їх навчання може бути неефективним та призводити до негативних результатів, напруги, перевтоми, виснаження.

Серед групи працюючої молоді було отримано наступні результати:

- низький рівень стресостійкості – 28,0%;
- помірний рівень стресостійкості – 64,0%;
- високий рівень стресостійкості – 8,0%.

В данній групі переважає кількість осіб із помірний рівнем стресостійкості.

Результати вимірювання за шкалою «Екстраверсія-Інтроверсія», отримані за допомогою тесту-опитувальника Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

**Результати вимірювання екстраверсії-інтроверсії респондентів
(за методикою Eysenck Personality Inventory (EPI))**

Шкали	Респонденти: 50 осіб			
	Студенти		Працююча молодь	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Екстраверсія	13	52,0	7	28,0
Амбіверсія	7	28,0	6	24,0
Інтроверсія	5	20,0	12	48,0

Для детального аналізу отримані результати подано на рисунку 2.2:

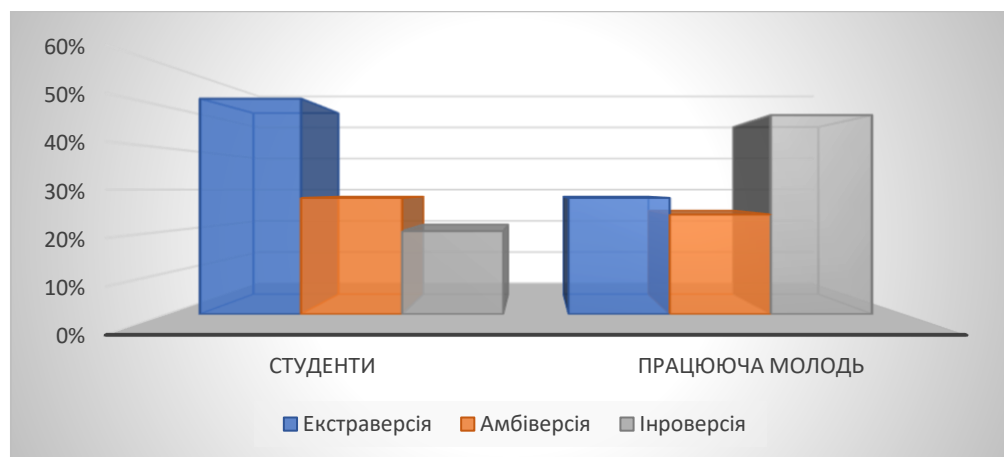


Рис. 2.2. Результати тесту-опитувальника Г. Айзенка (EPI)
(шкала Екстраверсія-Інтроверсія)

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- екстраверсія – 52,0%;
- амбіверсія – 28,0%;
- інтроверсія – 20,0%.

Переважає більшість студентів отримали показники, які свідчать про їх екстраверсію. Такі особи отримують задоволення від спілкування із зовнішнім світом, від взаємодії з іншими людьми та соціальної активності. Такі особи характеризуються своєю привітністю, комунікабельністю, легкістю встановлення контакту з іншими. Вони відчують себе комфортно в різноманітних ситуаціях та надають перевагу активній взаємодії з навколишнім світом. Зазвичай вони енергійні та позитивно налаштовані, вміють створювати приємну атмосферу в колективі.

Середні показники було отримано за показником амбіверсії. Такі люди в залежності від обставин проявляють риси і екстраверта, і інтроверта. Вони чудово адаптуються до оточення та залишаються в гармонії із самим собою. Особи-амбіверти легко спілкуються з незнайомцями, гармонійно входять у нові колективи, проте потребують періодичного усамітнення. Завдяки позитивному настрою та вмінню володіти будь-якою ситуацією, такі респонденти сприймають невдачу як досвід та привід прокачати стійкість до стресів.

В даній групі досліджуваних найменше всього балів було отримано за показником інтроверсії. Варто зазначити, що даний тип особистості орієнтується на свій внутрішній світ. Такі респонденти комфортно почувають себе на самоті, під час контакту з вузьким колом людей. Тривалий час перебування з іншими людьми призводить до їх психічного виснаження. Їм важливо періодично усамітнюватися. Вони спокійні, вдумливі, розсудливі, схильні до аналітичного мислення, не схильні до чужого впливу.

Серед групи працюючої молоді було отримано наступні результати:

- екстраверсія – 28,0%;
- амбіверсія – 24,0%;
- інтроверсія – 48,0%.

В цій групі респондентів переважають особи із інтроверсією. Практично однакові результати було отримано за показниками амбіверсії та екстраверсії.

Результати вимірювання за шкалою «Нейротизм-Стабільність», отримані за допомогою тесту-опитувальника Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

**Результати вимірювання за шкалою «нейротизм-стабільність»,
отримані за допомогою тесту-опитувальника Г. Айзенка –
Eysenck Personality Inventory (EPI)**

Шкали	Респонденти: 50 осіб			
	Студенти		Працююча молодь	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Нейротизм	5	20,0	17	68,0
Норма	13	52,0	3	12,0
Стабільність	7	28,0	5	20,0

Для детального аналізу отримані результати подано на рисунку 2.3:

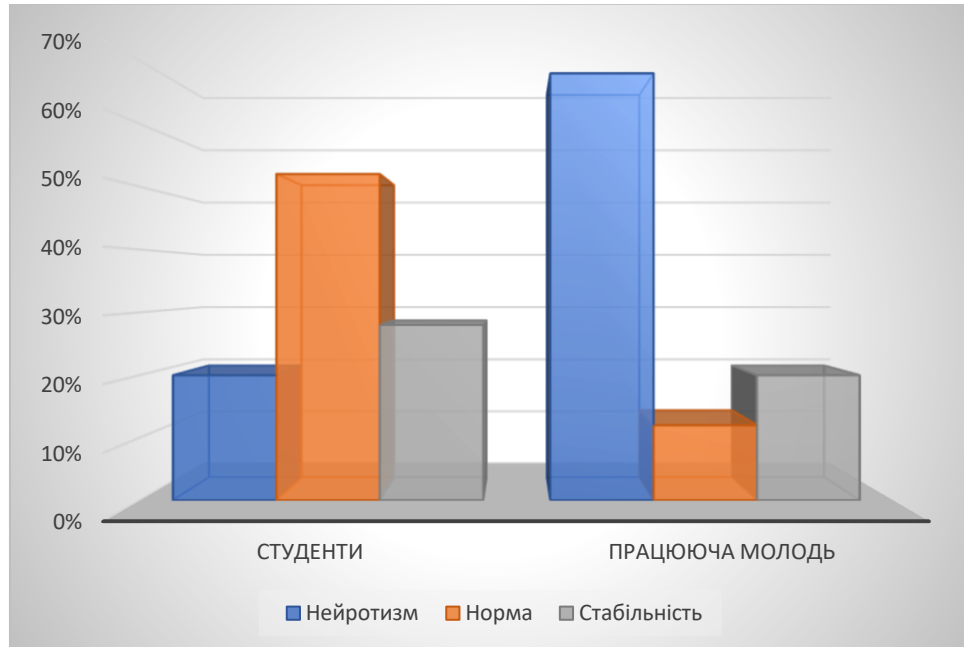


Рис. 2.3. Результати тесту-опитувальника Г. Айзенка (EPI)
(шкала Нейротизм-Стабільність)

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- нейротизм – 20,0%;
- норма – 52,0%;
- стабільність – 28,0%.

В групі студентів найбільш високі показники були отримані за показником норми. Середні показники було виявлено за показником емоційної стабільності, яка свідчить про те, що ці особи не схильні до занепокоєння, мають стійкість по відношенню до зовнішніх впливів. Такі респонденти мають лідерський потенціал та викликають довіру в оточуючих.

Найменше всього було отримано балів за показником емоційного нейротизму. Вони характеризуються своєю яскраво вираженою емоційністю, чутливістю, схильністю до систематичної тривожності, вони болісно переживають невдачі та засмучуються через дрібниці.

Серед групи працюючої молоді було отримано наступні результати:

- нейротизм – 68,0%;
- норма – 12,0%;
- стабільність – 20,0%.

В даній групі найбільш високі показники було отримано за показником нейротизму. За показником норми та емоційної стабільності було отримано практично однакові результати.

Результати вимірювання, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

**Результати вимірювання, отримані за методикою самооцінки
емоційного стану Уессмана-Рікса**

Емоційний стан	Респонденти: 50 осіб			
	Студенти		Працююча молодь	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Дуже добрий	8	32,0	4	16,0
Добрий	14	56,0	7	28,0
Погіршений	3	12,0	12	48,0
Поганий	0	0	2	8,0

Для детального аналізу отримані результати подано на рисунку 2.4:

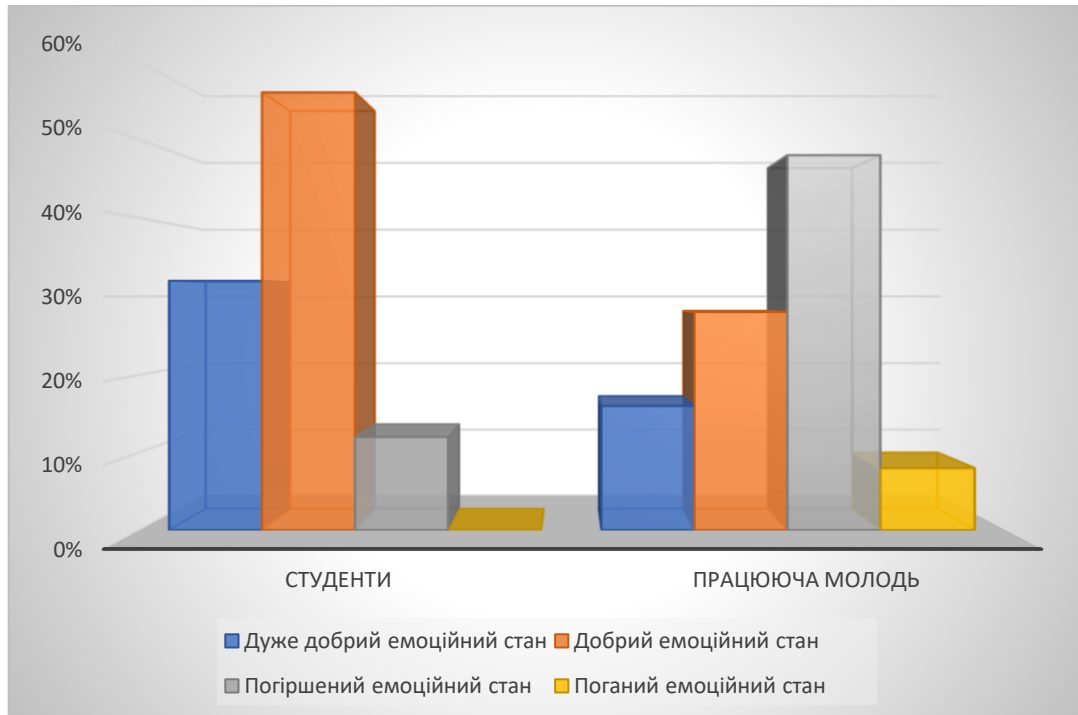


Рис. 2.4. Результати за методикою самооцінки емоційного стану
Уессмана-Рікса

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- дуже добрий емоційний стан – 32,0%;
- добрий емоційний стан – 56,0%;
- погіршений емоційний стан – 12,0%;
- поганий емоційний стан – 0%.

В даній групі досліджуваних переважає добрий емоційний стан, наступним показником виступає дуже добрий емоційний стан, менше всього було виявлено осіб із погіршеним емоційним станом. Не було виявлено респондентів із поганим емоційним станом.

Серед групи працюючої молоді було отримано наступні результати:

- дуже добрий емоційний стан – 16,0%;
- добрий емоційний стан – 28,0%;
- погіршений емоційний стан – 48,0%;
- поганий емоційний стан – 8,0%.

Отже, серед працюючої молоді було виявлено більше всього осіб із погіршеним емоційним станом, наступна кількість балів була отримана за критерієм добрий емоційний стан, наступний показник – дуже добрий емоційний стан. Також було виявлено незначну кількість осіб із поганим емоційним станом.

Результати вимірювання, отримані за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості, подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Результати вимірювання за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості (автор Л.І. Вассерман, модифікована В.В. Бойком)

Рівня соціальної фрустрованості	Респонденти: 50 осіб			
	Студенти		Працююча молодь	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Дуже високий	0	0	0	0
Підвищений	0	0	1	4,0
Помірний	1	4,0	5	20,0
Знижений	0	0	9	36,0
Дуже низький	15	60,0	8	32,0
Відсутність фрустрованості	9	36,0	2	8,0

Для детального аналізу отримані результати подано на рисунку 2.5:



Рис. 2.5. Результати за методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості

Серед групи студентів було отримано наступні результати:

- дуже високий рівень соціальної фрустрованості – 0%;
- підвищений рівень – 0%;
- помірний рівень – 0%;
- знижений рівень – 4,0%;
- дуже низький рівень – 60,0%;
- відсутність фрустрованості – 36,0%.

В даній групі були виявлено, що найбільша кількість осіб мають дуже низький рівень соціальної фрустрованості та особи, у яких відсутня фрустрованість. Одна особа із зниженим рівнем фрустрованості. Не було виявлено осіб із високими показниками, із підвищеним та помірним рівнями соціальної фрустрованості.

Серед групи працюючої молоді було отримано наступні результати:

- дуже високий рівень соціальної фрустрованості – 0%;
- підвищений рівень – 4,0%;
- помірний рівень – 20,0%;
- знижений рівень – 36,0%;
- дуже низький рівень – 32,0%;
- відсутність фрустрованості – 8,0%.

В цій групі респондентів встановлено, що немає осіб із дуже високим рівнем соціальної фрустрованості, незначна кількість осіб із підвищеним рівнем, помірним рівнем та відсутністю фрустрованості. Найбільша кількість осіб в цій групі респондентів мають знижений рівень та дуже низький рівень соціальної фрустрованості.

Для перевірки рівності рівнів двох вибірок було використано критерій Фішера.

Порівняння рівня стресостійкості у студентів та працюючої молоді за критерієм Фішера подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера

Рівень стресостійкості	Студенти, кількість у %	Працююча молодь, кількість у %	Емпіричне значення критерію F-Фішера	p (рівень значущості)
Низький рівень	20,0%	28,0%	0,66	0,25
Помірний рівень	32,0%	64,0%	2,31	0,05
Високий рівень	48,0%	8,0%	3,38	0,01

В даному випадку можна зазначити, що частка студентів із помірним рівнем стресостійкості менша, ніж у групі працюючої молоді, при $p \leq 0,05$. Щодо високого рівня стресостійкості, то у досліджуваній ефект у студентів більший за вибірку працюючої молоді при $p \leq 0,01$. Візуальний аналіз дає підстави вважати, що серед студентів суттєво більше осіб із високим рівнем стресостійкості, ніж в групі працюючої молоді. Це можна пояснити тим, що різниця в рівні стресостійкості між студентами і працюючою молоддю виникає через їхнє різне соціальне середовище, типи стресу, якому вони піддаються, а також рівнем досвіду управління стресом.

Порівняльний аналіз за методикою Г. Айзенка у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз за методикою Г. Айзенка у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера

Рівні	Студенти, кількість у %	Працююча молодь, кількість у %	Емпіричне значення критерію F-Фішера	p (рівень значущості)
Екстраверсія	52,0%	28,0%	1,75	0,03
Інтроверсія	20,0%	48,0%	2,13	0,01
Нейротизм	20,0%	68,0%	3,57	0,00

За шкалою «Екстраверсія-Інтроверсія» можна зазначити наступне: за показником екстраверсії частка студентів більша, ніж в групі працюючої молоді при $p \leq 0,05$. Щодо інтроверсії, то частка осіб із групи студентів менша, ніж в групі працюючої молоді при $p \leq 0,05$. Візуальний аналіз дає підстави вважати, що серед студентів значно більша кількість екстравертів, а серед працюючої молоді переважають інтроверти. Це можна пояснити тим, що у студентському середовищі більше екстравертів, оскільки навчання включає багато соціальної взаємодії, групових проєктів та заходів. Екстраверти комфортно почуваються в таких умовах і активніше залучаються до соціального життя. Водночас, серед працюючої молоді більше інтровертів через специфіку багатьох професій, що вимагають зосередженості, самостійності та аналітичного мислення. Інтроверти віддають перевагу менш соціально активним середовищам, що сприяє їхньому успіху в роботі.

За шкалою «Нейротизм» можна зазначити наступне: за показником нейротизму частка осіб із групи студентів значно нижча, ніж в групі працюючої молоді при $p \leq 0,01$. Візуальний аналіз дає підстави вважати, що серед студентів переважає кількість осіб із показником норми, в той час як в групі працюючої молоді переважає частка осіб із нейротизмом. Це можна пояснити тим, що серед студентів більше людей із нормальним психологічним станом через підтримуюче соціальне середовище, менший стрес і гнучкий графік. У працюючої молоді частіше зустрічається нейротизм через високий рівень стресу на роботі, фінансові зобов'язання та менше часу на відпочинок.

Порівняльний аналіз за методикою самооцінки емоційного стану у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз за методикою самооцінки емоційного стану у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера

Рівні	Студенти, кількість у %	Працююча молодь,	Емпіричне значення	p (рівень значущості)
-------	----------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------

		кількість у %	критерію F- Фішера	
Дуже добрий емоційний стан	32,0%	16,0%	1,34	0,08
Добрий емоційний стан	56,0%	28,0%	2,03	0,02
Погіршений емоційний стан	12,0%	48,0%	2,91	0,00
Поганий емоційний стан	0%	8,0%	2,02	0,02

Отже, за рівнем дуже доброго емоційного стану можна зазначити, що частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, в групі студентів не більше, ніж у групі працюючої молоді. За рівнем доброго емоційного стану частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект у групі студентів більша, ніж у групі працюючої молоді при $p \leq 0,05$. За рівнем погіршеного емоційного стану частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці студентів менший, ніж в групі працюючої молоді при $p \leq 0,01$. За рівнем поганого емоційного стану частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці працюючої молоді більша, ніж серед студентів при $p \leq 0,05$. Візуальний аналіз дає підстави вважати, що серед студентів переважає кількість осіб із добрим рівнем емоційного стану, в той час як в групі працюючої молоді переважає кількість осіб із погіршеним емоційним станом. Це можна пояснити тим, що серед студентів переважає добрий емоційний стан, оскільки їхнє життя часто супроводжується підтримкою з боку родини, друзів та університету. Вони мають більше часу на відпочинок, соціальні заходи та хобі, що позитивно впливає на їхній настрій. У працюючої молоді, навпаки, частіше спостерігається погіршений емоційний стан через високий рівень стресу, пов'язаний із роботою, фінансовими зобов'язаннями та нестачею часу на відпочинок. Постійний тиск і відповідальність можуть призводити до втоми та емоційного вигорання, що погіршує загальний емоційний стан.

Порівняльний аналіз за рівнем соціальної фрустрованості у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4.

Порівняльний аналіз за рівнем соціальної фрустрованості у студентів та працюючої молоді за критерієм F-Фішера

Рівні	Студенти, кількість у %	Працююча молодь, кількість у %	Емпіричне значення критерію F- Фішера	p (рівень значущості)
Знижений рівень	4,0%	36,0%	3,12	0,00
Дуже низький рівень	60,0%	32,0%	2,01	0,02
Відсутність фрустрації	36,0%	8,0%	2,52	0,00

За зниженим рівнем фрустрованості частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці працюючої молоді вищий за вибірку студентів при $p \leq 0,01$. За дуже низьким рівнем фрустрованості частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, серед студентів значно більша, ніж серед групи працюючої молоді при $p \leq 0,05$. За рівнем відсутності фрустрації частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, серед студентів значно більший ніж серед працюючої молоді при $p \leq 0,01$. Візуальний аналіз дає підстави вважати, що серед студентів переважає кількість осіб із дуже низьким рівнем фрустрації та повною її відсутністю, в той час як серед групи працюючих студентів переважає знижений рівень. Ці результати можуть бути пояснені різними соціальними та професійними контекстами, що впливають на рівень стресу і фрустрації серед студентів і працюючої молоді. Студенти, оточені навчальним середовищем, можуть демонструвати менший рівень фрустрації, оскільки частіше мають доступ до підтримки та можливості вирішувати проблеми вчасно. Натомість працююча молодь зазнає більшого тиску з боку професійних вимог, що може призводити до вищого рівня фрустрації і, відповідно, впливати на сприйняття та реакцію на досліджуваний ефект.

З метою встановлення взаємозв'язків показників стресостійкості (екстраверсія-інтроверсія; нейротизм; інтегральний показник емоційного стану; соціальна фрустрованість), задіяно кореляційний аналіз даних за методом Пірсона. В рамках нашого дослідження було продіагностовано дві групи досліджуваних – студенти, та молоді особи, які працюють. Тому вираховували коефіцієнти кореляції для кожної групи респондентів. Результати за коефіцієнтом кореляції Пірсона подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стресостійкості студентів та працюючої молоді за шкалами: екстраверсія-інтроверсія; нейротизм; інтегральний показник емоційного стану; соціальна фрустрованість.

	Екстраверсія- Інтроверсія	Нейротизм	Інтегральний показник емоційного стану	Соціальна фрустрованість
Шкала стресостійкості Група студентів	0,286	-0,337	0,196	-0,025
Шкала стресостійкості Група працюючої молоді	-0,105	0,203	0,022	-0,061

статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу з використання критерію г-Пірсона показують статистичну значущість взаємозв'язків: в групі студентів було виявлено негативний статистично значущий кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та показниками «нейротизм» ($r_{xy} = -0,337$, $p \leq 0,01$) та «соціальної фрустрованості» ($r_{xy} = -0,0257$, $p \leq 0,01$), а також позитивний з показниками «екстраверсія-інтроверсія» ($r_{xy} = 0,286$, $p \leq 0,01$), та «інтегральним показником емоційного стану» ($r_{xy} = 0,196$, $p \leq 0,01$).

В групі працюючої молоді було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості з показниками «екстраверсія-інтроверсія» ($r_{xy} = -0,105$, $p \leq 0,01$) і показником «соціальної фрустрованості» ($r_{xy} = -0,061$, $p \leq 0,01$), а також позитивний зв'язок з показником «нейротизм» ($r_{xy} = 0,203$, $p \leq 0,01$) та показником емоційного стану ($r_{xy} = 0,022$, $p \leq 0,01$).

Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та різними психологічними показниками як серед студентів, так і серед працюючої молоді. У студентів вищий рівень стресостійкості асоціюється з нижчим рівнем нейротизму та соціальної фрустрованості, а також з вищою екстраверсією та кращим емоційним станом. У працюючої молоді вищий рівень стресостійкості пов'язаний з нижчим рівнем соціальної фрустрованості та інтроверсії, але з вищим рівнем нейротизму та кращим емоційним станом. Вплив соціального середовища, джерела стресу та рівень емоційної зрілості можуть бути ключовими факторами, що пояснюють різницю у взаємозв'язках між стресостійкістю та іншими психологічними показниками серед студентів та працюючої молоді.

Отже, аналіз результатів дослідження показує, що у складних емоційно напружених ситуаціях сучасності ключовою є здатність до адекватного мислення та ефективної праці, що в значній мірі залежить від емоційної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, молодь глибоко переживає події, що відбуваються в Україні. У їхніх почуттях відображається спільна турбота мільйонів українців, які переживають за свою країну, хвилюються за близьких, страждають від болю і мріють про перемогу. Для підвищення емоційної стійкості молоді необхідно зміцнити психологічну підтримку, що повинна бути доступною в закладах вищої освіти для створення безпечного й комфортного (у психологічному розумінні) середовища навчання.

Психологічна безпека особистості відіграє значну роль у успішній самореалізації та формуванні індивідуальності. Розвиток стратегій психологічної безпеки стає важливим аспектом професійного й особистісного зростання студента, що передбачає вибір ефективних методів протидії,

зменшення та подолання наслідків впливу зовнішніх та внутрішніх факторів. У контексті початку війни і модернізації системи вищої освіти в Україні, з урахуванням динамічних змін у нашій країні та світі, відбувається підготовка конкурентоздатного фахівця, ключовою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стійкість до стресу, прогнозованість розвитку особистості та інші важливі аспекти.

Симптоми стресу варіюються в залежності від обставин і індивідуальних особливостей організму. Серйозні травматичні події можуть викликати гострий стресовий розлад. Симптоми стресу, як і стресового розладу, включають фізичні прояви (порушення сну, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту), емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, відчуття порожноти, зниження здатності відчувати задоволення), когнітивні прояви (кошмари, погана концентрація, нерішучість, занепокоєння), а також міжособистісні взаємодії (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі чи в навчанні).

Стрес представляє собою захисну реакцію організму на різні подразники, що сприяє адаптації людини до постійно змінюючихся умов. Загалом виділяють два типи стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, відомий як дистрес. Еустрес мобілізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та врешті-решт допомагає знищити сам стрес. Еустрес має тимчасовий характер, коли організм активує свої системи для «збереження життя», не використовуючи їх повністю. Дистрес – це «шкідливий» стрес, при якому вичерпуються захисні сили організму та порушуються механізми адаптації, що призводить до ослаблення організму і розвитку різних захворювань. Більшість стресу виникає, коли важливі потреби людини залишаються невдоволеними. Саме дистрес є небезпечним для здоров'я людини.

Через постійні стреси у молодих людей спостерігається зниження концентрації уваги, що ускладнює їм зосередження на виконанні завдань. Стреси також впливають на короткострокову пам'ять та інші аспекти. Війна безперечно є джерелом стресу, проте українці виявили прикладне об'єднання, незважаючи

на обставини. Молодь активно залучається до волонтерської діяльності, надає допомогу біженцям, які втратили свої домівки, збирає кошти для армії, придбання техніки та спеціального спорядження для військових тощо. Війна не роз'єднує, а навпаки, ще більше зближує український народ, який проявляє непохитну волюву силу.

Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, психологічні наслідки війни можуть залишатися відчутними на нашому психічному стані щонайменше протягом 7-10 років після закінчення конфлікту. В сучасній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, уникати паніки та надавати допомогу державі у всіх можливих формах. Зростання стресостійкості видається особливо критичним. Однією з рекомендацій є регулювання обсягу сприйняття інформаційного потоку. Важливо виконувати свої обов'язки, надавати допомогу іншим та повертатися до «режиму навчального розуму», коли ми можемо максимально ефективно функціонувати.

Враховуючи результати діагностичної роботи та аналізу теоретичних аспектів розвитку стресостійкості, ми розробили серію рекомендацій для студентів з низьким рівнем стресостійкості.

Так, у випадках з низьким рівнем стресостійкості можна порекомендувати наступне:

Важливо визначити свої цілі. Свідоме усвідомлення особистими життєвими цілями та зв'язок з ними можливостей в конкретних ситуаціях відіграє ключову роль у захисті від стресів та неврозів, які можуть виникати.

Важливою профілактикою від стресу є розвинуте почуття гумору. Гумор завжди дозволяє переоцінювати події, допомагаючи розглядати їх як менш значущі та не варте уваги. Це дозволяє ставитися до ситуацій, які можуть бути напруженими, з більшим легким. Усмішка та сміх допомагають зняти напругу, покращують настрій і сприяють покращенню спілкування. Розвинене почуття гумору дозволяє переоцінювати значимість подій і допомагає подолати негативні емоції.

Негативні наслідки морально-психологічних перевантажень поглиблюються у випадку відсутності фізичних навантажень на організм. Тому, чим більше напружений психологічно був день, тим важливіше надати своєму тілу достатнє фізичне навантаження. Регулярне звернення уваги на фізичну активність допоможе підтримувати нормальний стан як психологічного, так і фізичного самопочуття.

Розширення словникового запасу відіграє важливу роль у здатності людини чітко висловлювати свої почуття і емоції. У ситуаціях, коли виразність мовлення обмежена, існує значний ризик непорозуміння та невизначеності. Люди часто можуть відчувати внутрішню суперечливість щодо своїх емоцій, але відсутність необхідних слів у словнику може ускладнити їхнє точне розуміння і спричинити загальне узагальнення цих почуттів, наприклад, як тривога. Це, в свою чергу, може вплинути на психосоматичне здоров'я людини, сприяючи розвитку різних психосоматичних розладів.

Збалансований графік. Навчання без відпусток та перерв може призвести до вигорання, що може вплинути на підвищення рівня роздратованості та зменшення стресостійкості. Тому, щоб бути ефективним студентом, важливо регулярно відпочивати. Не занадто піддавайтесь спокусі навчатися безперервно, адже відпочинок є не менш важливим. Це може бути важко, але вельми значуще.

Для підвищення стресостійкості важливо займатися улюбленою справою поза навчанням, яка дозволяє вам відволіктися від негативних думок та приносить радість. Психологи вважають, що ті, хто приділяє час хобі хоча б декілька годин на тиждень, менше схильні до депресії. Зайняття улюбленою справою додають відчуття самодостатності та задоволення. Якщо у вас ще немає хобі, ви можете взяти приклад з відомих та успішних людей. Можливо, саме чиясь історія допоможе вам знайти ту діяльність, що стане віддушиною від будь-яких стресів.

Формувати впевненість у своїх можливостях протистояти стресам. Стрес часто призводить до сумнівів у власній компетентності, що може призвести до відмови від перспективних проєктів або допущення помилок у відповідальний

момент. Для того, щоб залишатися спокійним у будь-якій ситуації, важливо мати впевненість у власних силах. Психологи рекомендують мати при собі предмети, що надають вам впевненості у важливі моменти: амулет, брошка, щаслива сорочка, туфлі – будь-що, що принесе вам впевненість. Коли ви дивитеся у дзеркало та відчуваєте себе впевнено – стрес не зможе вас зруйнувати. Однак, для збереження впевненості у собі на довгострокову перспективу, важливо вести записи про свої досягнення, пам'ятати про свої сильні сторони та постійно розвиватися.

Ефективним шляхом до подолання стресу є використання методів медитації. Медитація виявляється дуже ефективним інструментом для подолання стресу. Навіть кілька хвилин внутрішньої тиші може допомогти знайти рішення навіть для найскладніших проблем або відволіктися від метушливого світу. Прихильники цього методу переконані, що медитація дарує внутрішній спокій і впевненість у завтрашньому дні, навіть у найбурхливіших періодах. Крім того, вона сприяє підвищенню продуктивності, здатності до навчання та зниженню розсіяності. Компанії, такі як Apple і Google, навіть наймають викладачів медитації, щоб їх співробітники працювали більш ефективно.

Дотримання режиму сну і відпочинку. Стрес часто перешкоджає заснути та спричиняє тривожний сон. Проте саме відпочинок вночі є важливим для переосмислення, зміни погляду на фактори стресу та відновлення енергії. Тому важливо не занадто занурюватися у роботу або події, які турбують вас, і не занедбувати сон. Для підготовки до ночі можна використовувати вечірні ритуали, такі як зниження освітлення, відмова від використання гаджетів, тепла ванна і створення оптимальних умов для сну в спальні.

Концентрування на позитиві. Позитивні моменти можуть слугувати «вакциною» для подолання стресу та підзарядження енергії. Це можуть бути спогади про минулі перемоги, які збільшують впевненість у собі, або навіть ті непомітні на перший погляд позитивні аспекти поточної ситуації. Навчання

розпізнавати в своєму житті не лише темні періоди допомагає краще засвоювати випробування та зберігати віру в краще.

Якщо нещасна подія непередбачено вас зустріла і ви не в змозі з нею впоратися, важливо зрозуміти, що ніщо не може тривати вічно. Будь-які кризи, проблеми або пандемії раніше чи пізніше завершуються. Люди адаптуються до нового способу життя та відкривають нові джерела радості. Зберегти стійкість у стресових ситуаціях набагато простіше, коли ставишся до проблем як до тимчасового явища.

Багато людей недооцінюють своє робоче навантаження і переоцінюють свої можливості, що веде до постійного стресу. Впоратися з численними обов'язками та відносинами може бути дійсно важко. Ключ до розв'язання полягає в тому, щоб навчитися говорити «ні». Можливо, спочатку буде складно відмовити комусь або відкинути пропозиції про участь у подіях, проте важливіше зберегти свою енергію та відвести час для себе. Таким чином, ви матимете можливість краще відпочивати і стати менш роздратованими. Це дозволить вам більше насолоджуватися спілкуванням з людьми та іншими заняттями.

Важко витримувати тренування в період стресу, але саме вони сприяють покращенню вашого психічного стану і допомагають протистояти негативному впливу стресу на ваш організм. Згідно з Американською асоціацією тривожності й депресії, вправи та інші фізичні навантаження допомагають зменшити вплив стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, відчують більше задоволення від маленьких радощів життя, таких як спілкування з друзями або домашніми тваринами, смачна вечеря, читання книг, усмішка випадкового перехожого на вулиці тощо.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження прояву стресостійкості у молоді було організовано та проведено емпіричне дослідження. Вибірка досліджуваних склала 50 осіб, які

були поділені на дві групи по 25 осіб – студенти та працююча молодь. Вік досліджуваних – від 20 до 25 років.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати прояв стресостійкості у молоді;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку результатів та зробити висновки щодо стресостійкості у студентів та працюючої молоді.

Більшість продіагностованих студентів мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що респонденти здатні до протистояння зовнішнім та внутрішнім стресорам під час своєї професійної підготовки в університеті. Вони не витрачають свої ресурси та енергію на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають в процесі стресу, а тому їх діяльність характеризується своєю ефективністю та продуктивністю. Серед групи працюючої молоді переважає кількість осіб із помірний рівнем стресостійкості.

Переважає більшість студентів отримали показники, які свідчать про їх екстраверсію. Такі особи отримують задоволення від спілкування із зовнішнім світом, від взаємодії з іншими людьми та соціальної активності. Такі особи характеризуються своєю привітністю, комунікабельністю, легкістю встановлення контакту з іншими. Вони відчують себе комфортно в різноманітних ситуаціях та надають перевагу активній взаємодії з навколишнім світом. Зазвичай вони енергійні та позитивно налаштовані, вміють створювати приємну атмосферу в колективі. В групі працюючої молоді переважає більшість осіб із показниками інтроверсії. Даний тип особистості орієнтується на свій внутрішній світ. Такі респонденти комфортно почувають себе на самоті, під час контакту з вузьким колом людей. Тривалий час перебування з іншими людьми призводить до їх психічного виснаження. Їм важливо періодично усамітнюватися. Вони спокійні, вдумливі, розсудливі, схильні до аналітичного мислення, не схильні до чужого впливу. В обох групах результати за показником

амбіверсії практично однакові. Такі люди в залежності від обставин проявляють риси і екстраверта, і інтроверта. Вони чудово адаптуються до оточення та залишаються в гармонії із самим собою. Особи-амбіверти легко спілкуються з незнайомцями, гармонійно входять у нові колективи, проте потребують періодичного усамітнення. Завдяки позитивному настрою та вмінню володіти будь-якою ситуацією, такі респонденти сприймають невдачу як досвід та привід прокачати стійкість до стресів.

В групі студентів найбільш високі показники були отримані за показником норми. Середні показники було виявлено за показником емоційної стабільності, яка свідчить про те, що ці особи не схильні до занепокоєння, мають стійкість по відношенню до зовнішніх впливів. Такі респонденти мають лідерський потенціал та викликають довіру в оточуючих. Найменше всього було отримано балів за показником емоційного нейротизму. Вони характеризуються своєю яскраво вираженою емоційністю, чутливістю, схильністю до систематичної тривожності, вони болісно переживають невдачі та засмучуються через дрібниці. Серед групи працюючої молоді найбільш високі показники було отримано за показником нейротизму. За показником норми та емоційної стабільності було отримано практично однакові результати.

В групі студентів переважає добрий емоційний стан, наступним показником виступає дуже добрий емоційний стан, менше всього було виявлено осіб із погіршеним емоційним станом. Не було виявлено респондентів із поганим емоційним станом. Серед працюючої молоді було виявлено більше всього осіб із погіршеним емоційним станом, наступна кількість балів була отримана за критерієм добрий емоційний стан, наступний показник – дуже добрий емоційний стан. Також було виявлено незначну кількість осіб із поганим емоційним станом.

В групі студентів були виявлено, що найбільша кількість осіб мають дуже низький рівень соціальної фрустрованості та особи, у яких відсутня фрустрованість. Одна особа із зниженим рівнем фрустрованості. Не було виявлено осіб із високими показниками, із підвищеним та помірним рівнями соціальної фрустрованості. В цій групі працюючої молоді встановлено, що немає

осіб із дуже високим рівнем соціальної фрустрованості, незначна кількість осіб із підвищеним рівнем, помірним рівнем та відсутністю фрустрованості. Найбільша кількість осіб в цій групі респондентів мають знижений рівень та дуже низький рівень соціальної фрустрованості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукових підходів та емпіричного дослідження проблеми стресостійкості молоді а сучасних умовах зроблено наступні висновки.

Стрес розуміється як неспецифічна реакція організму на різноманітні впливи, що порушують його гомеостаз, відіграючи значну роль у фізіологічних, психологічних та соціальних аспектах життя людини. Стресостійкість, з іншого боку, розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя.

З'ясовано, що стресостійкість є динамічною характеристикою особистості, яка виражається в її здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя і ефективність діяльності. Вона охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

З'ясовано, що когнітивний аспект стресостійкості включає способи мислення, які дозволяють індивіду раціонально оцінювати стресові ситуації та ефективно їх вирішувати. Емоційний аспект відображає здатність керувати своїми емоціями та зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах. Поведінковий компонент стресостійкості пов'язаний із здатністю вибирати та застосовувати адаптивні стратегії впорядкування зі стресом. Соціальний аспект включає підтримку з боку оточуючих та здатність підтримувати позитивні соціальні зв'язки, які можуть слугувати буфером в стресових ситуаціях.

Визначено, що для ефективного дослідження та розвитку стресостійкості необхідно враховувати цілісність індивіда та багатовимірність стресостійкості, використовуючи комплексний підхід, який включає психологічні, соціальні, емоційні та фізіологічні аспекти адаптації до стресу.

Дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості молоді в умовах воєнного стану виявило, що стресостійкість значною мірою залежить від зовнішніх соціальних умов та внутрішніх особистісних характеристик. Соціальна підтримка, освітні можливості та вплив ЗМІ

відіграють вирішальну роль у формуванні стресостійкості молоді. Водночас, особистісні риси, такі як екстраверсія чи нейротизм, а також емоційний стан, суттєво впливають на способи подолання стресу.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що більша частка студентів мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що респонденти здатні до протистояння зовнішнім та внутрішнім стресорам під час своєї професійної підготовки в університеті. Вони не витрачають свої ресурси та енергію на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають в процесі стресу, а тому їх діяльність характеризується своєю ефективністю та продуктивністю. Серед групи працюючої молоді переважає кількість осіб із помірний рівнем стресостійкості.

За результатами кореляційного аналізу виявлено в групі студентів негативний статистично значущий кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та показниками «нейротизм» та «соціальної фрустрованості», а також позитивний з показниками «екстраверсія-інтроверсія», та «інтегральним показником емоційного стану». В групі працюючої молоді виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості з показниками «екстраверсія-інтроверсія» і показником «соціальної фрустрованості», а також позитивний зв'язок з показником «нейротизм» та показником емоційного стану.

Статистично підтверджено, що серед студентів більша частка осіб із високим рівнем стресостійкості, ніж в групі працюючої молоді, серед студентів значно більша частка екстравертів, а серед працюючої молоді переважають інтроверти, серед студентів переважає кількість осіб із показником норми, в той час як в групі працюючої молоді переважає частка осіб із нейротизмом, серед студентів переважає кількість осіб із добрим рівнем емоційного стану, в той час як в групі працюючої молоді переважає кількість осіб із погіршеним емоційним станом, серед студентів переважає кількість осіб із дуже низьким рівнем фрустрації та повною її відсутністю, в той час як серед групи працюючих студентів переважає помірний та знижений рівні.

Враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, розроблено та запропоновано рекомендації щодо підвищення рівнів стресостійкості молоді в сучасних умовах життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Басенко О. М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf (дата звернення: 19.02.2024).
4. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
5. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. К., 2015. 39 с.
6. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності. *Психол. перспективи*. 2008. Вип. 2. С. 26.
7. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. № 2. С. 41-50.
8. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.
9. Дубчак Г. М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. IX, вип. 9. С. 195-202.
10. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (дата звернення: 19.02.2024).
11. Завацька Н. Є. Аналіз підходів до проблеми соціально-психологічної дезадаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2004. №1

(6). С. 84-88.

12. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.

13. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

14. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 с.

15. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

16. Кульчицька А. Особистість і суспільство. Методологія та практика сучасної психології: матеріали VII міжн. наук-практ інтернет конф.(13 травня 2020р):за заг ред: О.Гошовського. Луцьк, 2020. 136 с.

17. Литвинова, І. В.. Психологічні особливості стресостійкості в молодіжному віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2020. Т. 48. С. 120-126.

18. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

20. Наугольник, Л. Б., Бурбан, Н. В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2015. №2. С. 77-88.

21. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

22. Омельченко Л. Внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості особистості. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

23. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних

умов на особистість. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2004. Т. V. вип. 3. С. 105-111.

24. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. Вид. 3-тє, виправ. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.

25. Постилякова Ю. В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ, 2004. 184 с.

26. Сивогракова З. А. Психологія стресу. управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця. Конспект лекції. <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2761/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf> (дата звернення: 19.02.2024).

27. Стельмахук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, 2019. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2019. С. 217.

28. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (2). С. 314-319.

29. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. К. : Кондор, 2002. С. 227-260.

30. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

31. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

32. Чепелева Н. В. Аналітична психологія. *Велика українська енциклопедія*. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення: 19.02.2024).

33. Ших О., Кульчицька А. Особливості стресу та стресостійкості у старшокласників. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.). Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. 168 с.
34. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І.О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали Стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80).С. 66-72.
35. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища шк., 2004. 679 с.
36. Ben-Zur H. Transactional Model of Stress and Coping. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_2128-1 (дата звернення: 19.02.2024).
37. Cunanan A.J., DeWeese B.H., Wagle J.P. et al. The General Adaptation Syndrome: A Foundation For The Concept Of Periodization. https://libres.uncg.edu/ir/asu/f/Triplett_Travis_2018_TheGeneralAdaptationSyndrome.pdf (дата звернення: 19.02.2024).
38. Epota F. O. H., Kostruba N. Personal characteristics and tendency to stress: theoretical analysis of the relationship. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2020 р.). Abstract VII International Scientific & Practical Internet Conference (May 13, 2020) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, Т.І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А.Б. Мудрик, Т.В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2020. 136 с.
39. Folkman S. Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine*. 2020. P. 2177-2179.
40. Kohut O. Stress resistance of personality in the modern dimension of socio-cultural space. *Psychological journal*. 2021. № 7 (7). P. 87-96. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9> (дата звернення: 19.02.2024).

41. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company. 1984. 460 p.
42. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer. 1984. 230 s.
43. Viner R. Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory. Social Studies of Science. 1999. № 29(3). P. 391-410.
44. What Is General Adaptation Syndrome (GAS)?
<https://www.verywellhealth.com/general-adaptation-syndrome-overview-5198270>
(дата звернення: 19.02.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптована та валідизована україномовна версія шкали стресостійкості
Конора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно – 0 балів

Дуже рідко вірно – 1 бал

Іноді вірно – 2 бали

Часто вірно – 3 бали

Майже завжди вірно – 4 бали

Питання методики:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Інтерпретація отриманих даних:

Підрахуйте загальну суму балів та визначіть рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень;

26 -32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)

Методика призначена для діагностування екстраверсіїінтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини.

Інструкція: “Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”. Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”. Ніяких роз’яснень під час проведення опитування з окремих питань давати не можна. Питання складені так, що вони повинні бути зрозумілі людині з будь-яким рівнем освіти.

Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “підбадьоритися”, відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати “ні”?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття сором’язливості й зніяковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?

12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви тривожитеся через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все “горить” у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтеся до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?

35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?
37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?
40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Ви неквапливі в рухах?
42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

“Ключ”

Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”

Відповідь “так” – питання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповідь “ні” – питання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала “Нейротизм-Стабільність”

Відповідь “так” – питання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала “Корекції”

Відповідь “так” – питання 6, 24, 36.

Відповідь “ні” – питання 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація результатів

Шкала “Корекції”

0-3 бали – відвертий;

4-6 балів – ситуативний;

7-9 балів – брехливий.

Слід зазначити, що в даному випадку мова йде тільки про ступінь відвертості при відповідях на питання тесту, а не про брехню як особистісну характеристику. За умови, якщо за шкалою “корекції” набрано більше 5 балів – даним довіряти не можна.

Шкала “Екстраверсія-Інтроверсія”

0-2 бали – над-інтроверт;

3-6 балів – інтроверт;

7-10 балів – потенційний інтроверт;

11-14 балів – амбіверт;

15-18 балів – потенційний екстраверт;

19-22 бали – екстраверт;

23-24 бали – над-екстраверт.

Шкала “Нейротизм”

0-2 бали – над-конкордант;

3-6 балів – конкордант;

7-10 балів – потенційний конкордант;

11-14 балів – нормостенік;

15-18 балів – потенційний дискордант;

19-22 бали – дискордант;

23-24 бали – над-дискордант.

Якщо оцінка респондента збігається з відповіддю в “ключі”, то нараховується 1 бал, не збігається – 0 балів.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз.

Список тверджень за всіма шкалами „Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.

Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.
„Піднесення – пригніченість”
10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.
„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.

2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.
Обробка результатів.

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал “Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесення-пригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4$, де EC – інтегральний показник емоційного стану; I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий

Діагностика рівня соціальної фрустрованості (автор Л. І. Вассерман,
модифікована В.В. Бойком)

Методика фіксує ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Досліджуваному пропонувалось відповісти на запитання „Чи задоволені Ви”:

1. Своєю освітою?
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі (навчанню)?
3. Взаємовідносинами з адміністрацією?
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (навчання)?
5. Змістом своєї роботи (навчання)?
6. Умовами навчання?
7. Своїм положенням в суспільстві?
8. Матеріальним становищем?
9. Житлово-побутовими умовами?
10. Відносинами із своїм хлопцем (дівчиною)?
11. Відносинами з дітьми?
12. Відносинами з батьками?
13. Станом речей в суспільстві (державі)?
14. Відносинами з друзями, знайомими?
15. Сферою послуг та побутового обслуговування?
16. Сферою медичного обслуговування?
17. Використанням свого вільного часу?
18. Можливістю проводити канікули?
19. Можливістю вибору місця роботи?
20. Своїм образом життя в цілому?

По кожному пункту обчислювався показник рівня фрустрованості, який може варуватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Висновки про рівні соціальної фрустрованості виводяться з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості особи:

- 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Додаток Д

Зведена таблиця за результатами методик

№ респондента	Шкала стресостійкості Конора-Девідсона, кількість балів	Тест-опитувальник Айзенка		Методика самооцінки емоційного стану, кількість балів	Рівень соціальної фрустрованості, кількість балів
		Екстраверсія-Інтроверсія, кількість балів	Нейротизм-Стабільність, кількість балів		
Студенти					
1	26	3	19	4	1,5
2	32	19	3	8	0,6
3	40	11	11	6	0
4	33	14	11	9	0
5	24	19	14	6	1
6	33	22	11	9	1,4
7	33	20	13	7	0,5
8	32	3	22	7	1,4
9	40	21	12	9	0
10	20	12	12	6	0
11	40	19	3	4	0,7
12	26	13	14	6	1,3
13	38	20	11	10	1
14	20	6	19	6	0
15	32	22	11	5	1,4
16	16	14	14	6	1,4
17	36	21	6	6	1,4
18	26	5	19	6	0
19	33	11	13	7	0,7
20	26	22	13	10	0
21	40	22	3	6	1
22	33	3	20	8	1
23	18	19	5	7	1
24	33	20	14	10	1,4
25	32	11	11	7	0
Працюючі					
1	20	14	11	10	1,4
2	26	22	3	1	3
3	25	3	22	4	1,4
4	26	3	20	6	2,5
5	24	6	3	6	1,5
6	30	22	3	6	1,4
7	24	3	22	4	1,5
8	24	4	3	9	1,9
9	26	11	14	4	1,4
10	32	6	6	2	1,5
11	31	6	6	5	2,5
12	26	14	4	5	1,9

13	40	3	22	10	1,9
14	27	22	6	4	2,5
15	32	5	3	7	1,5
16	30	20	3	5	1
17	25	19	5	5	1,9
18	30	6	20	5	2,5
19	28	11	6	4	1
20	32	20	6	5	1,4
21	29	6	19	4	1,9
22	40	14	13	5	1,7
23	26	19	5	7	1,4
24	32	3	22	6	1,5
25	24	14	3	6	2,5



Ім'я користувача:
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:
1016333218

Дата перевірки:
07.06.2024 18:57:18 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
07.06.2024 19:01:13 EEST

ID користувача:
100005735

Назва документа: Семенко А. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості молоді в сучасних умовах
Кількість сторінок: 60 Кількість слів: 12962 Кількість символів: 100503 Розмір файлу: 170.30 KB ID файлу: 1016133352

8.41%
Схожість

Найбільша схожість: 1.54% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1013575487)

6.49% Джерела з Інтернету 361 Сторінка 62

7.42% Джерела з Бібліотеки 306 Сторінка 64

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0%
Вилучень

Немає вилучених джерел