

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології**

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

«___» _____ **2024 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Розвиток стресостійкості студентської молоді»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми _____ **Ірина МАРТИНЮК**

кандидат психологічних наук, доцент

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Валентина ТЕСЛЮК**

Виконав _____ **Вікторія П'ЯТАК**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТУ**

П'ятак Вікторії Сергіївни

Спеціальність: 053 «Психологія»

Тема бакалаврської роботи: **«Розвиток стресостійкості студентської
молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від

«23 » жовтня 2025 року № 1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: Закон України «Про вищу освіту»,
Закон України «Про охорону дитинства», Закон України «Про психіатричну
допомогу», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку
надання психологічної допомоги в закладах освіти», Етичний кодекс психолога.

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей
стресостійкості студентської молоді.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості
студентської молоді.

3. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу стресостійкості студентської молоді.

4. Здійснити аналіз ефективності програми психологічного тренінгу зі стресостійкості для студентської молоді.

Дата видачі завдання «_____» _____ **2024 р.**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Валентина
ТЕСЛЮК**

Завдання прийняла до виконання _____ **Вікторія П'ЯТАК**

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему **«Розвиток стресостійкості студентської молоді»** виконана на 76 сторінках друкованого тексту.

Бакалаврська кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, наукова новизна та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглядаються теоретичні основи дослідження особливості розвитку стресостійкості студентської молоді, проаналізовано: особливості розвитку стресостійкості студентської молоді в психологічних наукових дослідженнях; поняття «стресостійкість» та її структурні компоненти; поняття «стресова ситуація» та її вплив на молодь.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження особливостей впливу стресу та тривожності на стресостійкість особистості. Описано організацію та методику емпіричного дослідження. Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження.

У третьому розділі описано психологічний тренінг з розвитку стресостійкості студентської молоді. Розроблено та проведено тренінг для студентів, які стикаються зі стресовими ситуаціями. Здійснено аналіз ефективності проведеного тренінгу. Розроблено рекомендації щодо організації та проведення психологічних тренінгів для підвищення стресостійкості студентів.

Робота містить 6 додатків, 1 таблицю, 4 рисунки, 62 літературних джерел.

Ключові слова: стресостійкість, стресова ситуація, стрес, студентська молодь, особистість.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	11
1.1. Стресостійкість у психологічних наукових дослідженнях: структура та сутність.....	11
1.2. Особливості студентської молоді як вікової категорії у контексті розвитку стресостійкості.....	17
1.3. Поняття «стресова ситуація» та її вплив на особистість.....	21
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	27
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ	38
3.1. Психологічний тренінг із розвитку стресостійкості студентської молоді: розробка та проведення.....	38
3.2. Аналіз ефективності проведеного психологічного тренінгу.....	47
3.3. Рекомендації щодо організації психотренінгу для підвищення стресостійкості студентів	50
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна українська молодь стикається з важкими викликами, які впливають на їхнє життя та розвиток. Одним з найважливіших аспектів є економічна нестабільність країни. Молоді люди вимушені шукати варіанти для професійного розвитку та кар'єрного зростання в умовах високого рівня безробітності та невдосконаленою системою соціального захисту. Особливо відіграє роль психоемоційного навантаження на нервову систему високі навчальні вимоги.

Важливу роль серед безлічі чинників, що визначають стресові ситуації, відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій.

Щоденно зростає навантаження на нервову систему і психіку і тим самим призводить до емоційного напруження, накопичення негативних емоцій і зниження адаптаційних можливостей.

Стресостійкість – це складна, інтегративна характеристика, яка взаємопов'язана з інтелектуальною, когнітивною, емоційною та психологічною стресостійкістю. Стресостійка особистість здатна протистояти розумовому, фізичному, вольовому та емоційному стресу.

Вперше поняття «стресостійкість» впровадив у психологію Г. Гартман у 1939 році, у зв'язку з аналізом проблем стресу та виявленням ефективних стратегій його подолання.

Узагальнення підходів до феномену стресостійкості дає підставу розглядати його у наступних напрямках:

- біхевіористичному (Б. Скіннер), в ньому стресостійкість є соціальною навичкою, що формувалась в результаті набутого досвіду підкріплення;
- психоаналітичному (З. Фрейд, К. Хорні) – стресостійкість визначається як механізм подолання конфліктів підсвідомого та невротичної тривоги;

- гуманістичному (К. Роджерс), в якому стресостійкість розглядається як психологічна феномен продуктивної та гармонійної самореалізації особистості в широкому екзистенційному просторі;

- функціональному (П. Анохін, О. Кокун), в якому стресостійкість – засіб емоційної саморегуляції, оптимізації станів та цілісної, соціально – психологічної адаптації людини до мінливих умов середовища та виконання вимог діяльності.

Дослідники А. Бодров; І. Ф. Аршава; А.Н. Фомінова; О. О. Реан; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко, у роботах підкреслюють, що стресостійкість є складним і багатогранним явищем, що включає в себе психологічні, фізіологічні та соціокультурні аспекти [53].

Більшість науковців пов'язують стресостійкість із толерантністю до невизначеності, що розуміється як можливість витримувати кризові ситуації та протидіяти їхньому негативному впливу [55].

Сьогодні стресостійкість - найнеобхідніша властивість для сучасної студентської молоді. В основі лежить можливість адекватно реагувати на складні ситуації, зберігати працездатність, терпимість і такт.

Стресостійкість сучасної молоді – це здатність адаптуватися до стресових ситуацій та негативних впливів без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Стресостійкість може бути покращена через навчання та практику. Психологічна підтримка та стратегії управління стресом можуть бути корисними для молоді, щоб стати більш стресостійкими в сучасному світі.

Відсутність навичок управління стресом може призвести до психологічних та фізичних проблем, наприклад: тривожні розлади, депресія та зниження працездатності. Всупереч цьому розвиток стресостійкості сприяє кращим академічним і професійним результатам, а також гармонійним міжособистісним стосункам.

Актуальність зазначеної проблеми зумовили вибір теми бакалаврського дослідження «**Розвиток стресостійкості студентської молоді**».

Мета дослідження – вивчити особливості впливу тренінгових програм на розвиток стресостійкості студентської молоді.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження стресостійкості у студентської молоді.
2. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості студентів до та після участі у тренінгових програмах.
3. Розробити та апробувати програму тренінгу для розвитку стресостійкості у студентської молоді.
4. Здійснити аналіз ефективності програми тренінгу для розвитку стресостійкості у студентської молоді.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження: особливості розвитку стресостійкості студентської молоді у процесі тренінгових програм.

Гіпотеза дослідження: участь у тренінговій програмі розвитку стресостійкості сприятиме підвищенню здатності студентської молоді ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи емоційну рівновагу та адаптивність.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних для вивчення досліджуваної проблеми; *емпіричні:* констатувальний та формувальний експерименти.

В дослідженні використано такі методики: «Тест самооцінки стресостійкості» С.Коухена та М. Вілліансона, опитувальник «Шкала тривожності» Дж.Тейлора, «диференціальна шкала емоцій» розроблена К. Ізардом.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проведено протягом 2024-2025 років. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 23 років.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося в чотири етапи:

1. На першому етапі було проаналізовано наукову літературу з питань стресостійкості студентської молоді, сформульовано мету, основні завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначено сутність базових понять та теоретичні основи дослідження.

2. На другому етапі проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості студентів.

3. На третьому етапі розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості студентської молоді.

4. На четвертому етапі проведено аналіз ефективності розробленої тренінгової програми, за допомогою повторного опитування, а також сформульовано загальні висновки та рекомендації щодо впровадження програми в практику психологічної роботи зі студентами.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в наступному: створено та реалізовано методичну процедуру емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах навчального середовища; розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості у студентів, яка базується на інтеграції сучасних психологічних методик; розширено уявлення про психологічні особливості формування стресостійкості у молоді в період навчання у закладах вищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами в процесі розробки та проведення тренінгів зі стресостійкості, а також у консультативній та психотерапевтичній роботі для допомоги людям у кризових ситуаціях. Отримані результати будуть корисні при роботі з негативними переживаннями, що виникають через стресові фактори в повсякденному житті, стосунках або навчальному процесі. Основні положення дослідження можуть бути інтегровані в навчальні курси «Психологія стресу», «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях», «Основи психологічного консультування».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження представлені на VII Міжнародній науковій конференції «Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискус» у наукових тезах «Розвиток стресостійкості студентської молоді» (25 квітня 2025 року, м. Одеса, Україна).

Структура та обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Стресостійкість у психологічних наукових дослідженнях: структура та сутність

Стрес часто називають «чумою XXI століття». Напруга, яка є невіддільним складником життя постійно супроводжує сучасну молодь. Технологічна революція, яку ми переживаємо, вимагає від людини поглинання та переробки великих обсягів інформації. Життя сучасних людей суттєво змінюється і стає більш динамічним.

Сьогодні стрес міцно увійшов у наше життя і став його невід'ємною частиною. В останні роки стрес став причиною більшості захворювань. Це пояснюється тим, що він чинить руйнівний вплив на наше здоров'я [45, с. 63-106].

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. Вперше це наукове поняття ввів американський психофізіолог У. Кеннон, під час дослідження двох класичних реакцій на загрозові впливи ззовні, перша – боротьба (протистояти загрози), друга – втеча (уникнути її) [23, с. 163-169].

Згодом канадський вчений Г. Сельє заглибився у вивчення поняття стресу визначивши його як неспецифічну реакцію організму на будь-який пред'явлений йому виклик.

А. Степанова описувала індивідуальні пристосування людини до стресових ситуацій та відмітила певну закономірність. Дослідниця стверджує, що на тлі виникнення емоційних стресів формуються психологічні захворювання: артеріальна гіпертонія, проблеми з серцем, неврози, хвороби шлунково-кишкового тракту, ендокринні порушення, імунодефіцити, онкозахворювання [46, с. 102-107].

Загалом це поняття має безліч тлумачень. Це зумовлено тим, що воно використовується залежно від сфери діяльності вченого та основних положень, що використовуються для визначення наукової галузі.

Усунути ідею не специфічності стресу означає позбавити його основного сенсу. Навколишність завжди ставить перед нами вимоги, цей запит є своєрідним та специфічним. Наприклад, студенти в умовах інтенсивного навчання та екзаменаційних сесій стикаються з підвищеним психологічним навантаженням, яке вимагає якісних стратегій адаптації до стресових ситуацій і здатності управляти стресом для підтримання ефективності навчального процесу. Однак повністю уникнути специфічних стресорів неможливо. Це пов'язано з тим, що неспецифічні дії завжди ускладнюються специфічними діями відповідного стресора.

Стрес - фактор або стресор це явище, яке викликається впливом певного стресора. Важливе значення має індивідуальна реакція на певну стресогенну ситуацію. Наприклад, дехто тяжко переживає комунікативні конфлікти, а дехто - дефіцит часу [33, с. 110-120].

Адаптивні здібності значною мірою не залежать від характеру впливу чи від того, чи є ситуація приємною або неприємною для людини. Ключовим фактором є саме значення потреби змінити свою ситуацію та адаптуватися до нових вимог.

Завжди, коли людина переживає стрес, на індивідуальному рівні вона аналізує і переосмислює особисте сприйняття ситуації. Головне завдання в стресових ситуаціях – це побачити проблему з іншого боку. Тобто знайти пояснення тому, що відбувається, як далі діяти.

Г. Сельє стверджував, що для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу. Люди не пристосовані до пасивного існування як такого. Вони завжди чогось прагнуть, шукають своє покликання, присвячують йому свій час і намагається досягти певних висот. І у кожного є свій прийнятний допустимий рівень стресу.

Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і малі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надаючи існуванню певний сенс.

Стрес можна розглядати як критичну подію, так і безперервний життєвий стан, він є складовою частиною життя, який у помірних дозах надає життю смак та аромат [23, с. 163-169].

Хоча стрес і поділяють на два види (фізіологічний та психологічний), між ними є взаємозв'язок. Психологічний стрес неодмінно викликає фізіологічний стрес у вигляді стрибків артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості й інше. А фізіологічний стрес, в свою чергу, є джерелом емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [16].

Позитивний аспект стрес-реакції полягає в тому, що, незважаючи на її енергозатратність, вона не завжди забезпечує ефективне та стійке пристосування організму до стресора.

У відповідь на дію різноманітних стресорів, у людини виникають ті чи інші стрес-реакції, які представляють собою адаптивні для цілісного організму реакції, здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність [31, с. 155-162].

Г. Сельє розділяє три стадії стресу [43, с. 44-47]:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, яка виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистий контроль ситуації.

Усе разом покликано активізувати захисні механізми організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес стихає. Більшість стресів можна подлати на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стресовий фактор, що викликав стрес, продовжує впливати. В такому випадку організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує впливати, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби [61, с. 1-3].

Під впливом подразника в людини формується сприймання ситуації як загрозової. Рівень сприйняття загрози є індивідуальним, але в будь-якому випадку це супроводжується виникненням негативних емоцій. Усвідомлення небезпеки і наявність негативних емоцій спонукають людину на подолання шкідливих впливів: вона прагне протистояти фактору, що заважає, усунути його або «піти» від нього. На це особистість направляє усі свої сили. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються, можливий розвиток неврозу і ряду необоротних порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої погрози - це основний стресовий фактор людини [41, с. 123-126].

Стреси поділяють також за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні. Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Наприклад, студент дізнається, що його відраховують через нібито невчасно здану курсову роботу. Він відчуває сильний стрес, розгубленість і страх за своє майбутнє в університеті. Однак після звернення до викладача та з'ясування обставин виявляється, що це була технічна помилка, і роботу було здано вчасно. Напруга спадає, але ситуація залишає після себе глибокий емоційний слід і змушує студента більш відповідально ставитися до контролю за навчальними процесами.

Гострий стрес виникає внаслідок серйозної події, яка обрушується ніби грім серед ясного неба на людину, позбавляючи її рівноваги. Наприклад, крадіжка цінних речей, сварка з одногрупниками, втрата роботи.

Хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Наприклад, студент протягом тривалого часу не може успішно скласти один з обов'язкових іспитів, що блокує отримання стипендії та просування в навчанні. Постійна напруга, страх перед черговою спробою, відчуття провини й сорому перед батьками та одногрупниками поступово призводять до безсоння, дратівливості, втрати мотивації, зниження самооцінки та погіршення стосунків з близькими. Такий затяжний стан є типовим прикладом хронічного стресу в студентському середовищі.

Хронічний стрес, який став наслідком дуже травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, зґвалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

На даний момент ще не існує єдиної точки зору щодо визначення поняття стресостійкості. У більшості визначень стресостійкість розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю.

Серед чинників, які впливають на чутливість до стресу, дослідники називають також такі індивідуальні риси характеру, як авторитарність, жорсткість, невірноваженість, емоційність, збудливість, психологічну стійкість та потребу в досягненнях. Від того, як людина справляється зі стресом на рівні критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуацій, залежить фізичне та соціальне благополуччя, здоров'я, успішність її самореалізації [16; 49, с. 143-148].

Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі.

Стресостійкість - це психологічна і фізіологічна здатність особи витримувати, адаптуватися та подолати стресові ситуації та фактори без серйозних негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я. Ця здатність означає, що людина може діяти продуктивно та раціонально під

час стресових подій та відновлюватися після них, не допускаючи серйозного впливу на свою якість життя [51, с. 163-169].

Важливим чинником розвитку емоційної стійкості, за Д. Романовською, є зміст і рівень емоцій, почуттів та переживань під час напруженої ситуації.

Компонентами емоційної стійкості авторка називає:

1. **мотиваційний** – мотиви значною мірою визначають емоційну стійкість, тому змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити/зменшити емоційну стійкість;

2. **емоційний** – досвід особистості, набутий у процесі подолання негативних впливів ситуацій;

3. **вольовий** – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації;

4. **інтелектуальний** – оцінювання умов ситуації, прогнозування можливих змін, прийняття рішень способів дій.

Багато дослідників схильні вважати, що стресостійкість це результат тренувань, але, варто визнати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу [2, с. 6-18].

Стресостійкість включає в себе такі аспекти:

1. **Емоційна стійкість:** особистість із високим рівнем стресостійкості вміє контролювати емоційні реакції й не дозволяє їм переважати у складних ситуаціях. Така людина здатна зберігати спокій, зважено мислити та працювати зосереджено, попри зовнішній тиск.

2. **Позитивний психологічний вигляд:** стресостійкі люди здатні сприймати напружені ситуації не як небезпеку, а як шанс для розвитку та самовдосконалення.

3. **Самокерування:** вони володіють навичками ефективного керування своїми реакціями на стрес та вміють впроваджувати техніки регуляції стресу.

4. **Соціальна підтримка:** стресостійкі люди шукають підтримку від родини, друзів та професіоналів у стресових ситуаціях.

5. **Розвиток навичок:** опираючись на навички аналізу, планування та вирішення проблем, особистість цілеспрямовано підвищує свою здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями.

6. **Фізичне здоров'я:** фізична активність та здорове харчування допомагають підтримувати стресостійкість, оскільки фізичне та психічне здоров'я часто взаємопов'язані.

Стресостійкість - це важлива якість, особливо в сучасному світі, де люди стикаються з різноманітними джерелами стресу. Розвиток цієї якості може покращити якість життя та сприяти особистому та професійному зростанню.

Наразі в науковій літературі ще немає одного єдиного визначення поняття «стресостійкості». В. О. Бодров відмічає, що ряд авторів заміняють термін стресостійкість синонімом – емоційна стійкість, природа якого вивчена більш детально, інші дослідники зосереджують увагу на використанні ефективних стратегій подолання, збереженні високої результативності роботи, фізіологічних особливостях, здатностях саморегуляції та інше. Вивчення основних наукових праць щодо стресостійкості дає нам можливість стверджувати, що здебільшого дослідники розглядають її як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати діяльність у стресогенних умовах [43, с. 44-47].

1.2. Особливості студентської молоді як вікової категорії у контексті розвитку стресостійкості

Студентська молодь є важливою соціальною групою, що перебуває на межі між підлітковим віком і молодого дорослістю. Цей період відзначається значними психологічними, емоційними та соціальними змінами. Студенти стикаються з новими вимогами, у навчальній діяльності і в міжособистісних

відносинах, що в свою чергу створює їм підвищену чутливість до стресових ситуацій [26, с. 22-23].

Рівень стресостійкості особистості визначається тим, як вона оцінює стресові події, які стратегії подолання використовує, які має навички саморегуляції, наскільки опрацьованим є її травматичний досвід, а також рівнем соціальної підтримки та психологічною готовністю до дії в екстремальних умовах.

Основний аспект студентського віку — це перехід від залежності до незалежності. Студенти нерідко стикаються з потребою пристосовуватися до нових умов, зокрема адаптації до нових соціальних очікувань, пов'язаної зі зростанням самостійності, а також до нових академічних та побутових вимог. Це супроводжується стресовими ситуаціями, такими як:

1. **Академічний стрес.** Студенти постійно стикаються з великим навантаженням екзаменів, курсових робіт, домашнього завдання, що може викликати тривогу, стрес та поганий настрій. Це набуває особливої важливості в ситуаціях жорсткої конкуренції та безперервного зіставлення досягнень.

2. **Соціальна адаптація.** Для багатьох молодих людей студентський вік — це період активного розвитку кола спілкування, будівництва дружніх стосунків і встановлення взаємозв'язку з однолітками та викладачами. Водночас можуть виникати труднощі в спілкуванні, адаптації до нових умов спільного проживання та взаємодії в колективах, зокрема в гуртожитку.

3. **Фінансові труднощі.** Студенти часто мають обмежені фінансові можливості, що створює для них додатковий стрес, пов'язаний з необхідністю самостійно заробляти на життя, вчитися розпоряджатися бюджетом та фінансово не залежити від батьків.

4. **Сімейні очікування та стосунки з батьками.** Тиск щодо вибору професії або кар'єрних рішень студенти можуть відчувати з боку родини. Коли особисті прагнення не збігаються з очікуваннями батьків, це також може впливати на емоційний стан і підвищувати рівень стресу.

5. Пошук кар'єрних орієнтирів. Визначення життєвих орієнтирів і побудова кар'єрного шляху є важливими завданнями цього періоду. Водночас студенти можуть стикатися з невизначеністю у професійному самовизначенні, що спричиняє додаткове емоційне напруження [1, с. 150-154].

У студентському віці — періоді активного становлення та формування — особливо значущою є здатність ефективно долати стрес, адже це перехідна фаза між юністю та дорослим життям. Студентська молодь зіштовхується з багатьма внутрішніми й зовнішніми труднощами, які можуть впливати на їхній емоційний стан, психологічне та фізичне благополуччя.

Стресостійкість у цей час виконує важливу функцію: вона не лише допомагає впоратися з непростими обставинами, а й дозволяє перетворювати напружені переживання на ресурс для особистісного зростання та самовдосконалення.

1. Адаптація до нових вимог і середовища. Студентський вік є періодом, коли молоді люди змінюють навчальне середовище і соціальне оточення. Це може бути пов'язано з адаптацією до нових умов, таких як університет або інші навчальні установи, нові методи навчання та взаємодії з викладачами, колегами. Розвиток стресостійкості допомагає швидше адаптуватися до таких змін, знижує рівень тривожності та дозволяє студентам зберігати емоційну рівновагу в нових умовах.

2. Формування професійної ідентичності. Студенти перебувають у процесі пошуку свого шляху, окреслюють професійні орієнтири та формують особисті цілі. Водночас вони можуть зазнавати значного тиску через необхідність обирати майбутню спеціальність, поєднувати навчання з підробітком або шукати місце для проходження практики. Стресостійкість допомагає ефективніше долати ці труднощі, ухвалювати рішення, спираючись на реальні потреби, а не на страх чи тривожність. Уміння витримувати стресові обставини позитивно впливає на формування професійної ідентичності та сприяє успішній адаптації до змін у кар'єрному шляху.

3. Збереження фізичного і психічного здоров'я. Неконтрольований стрес може призводити до серйозних наслідків для здоров'я. Студентська молодь, особливо в умовах хронічного напруження, часто стикається з фізичними та психологічними труднощами: головними болями, розладами сну, підвищеною тривожністю, симптомами депресії. Формування стресостійкості сприяє зменшенню шкідливого впливу стресу на організм і психіку. Крім того, стресостійкі студенти частіше застосовують конструктивні способи подолання напруги — як-от фізична активність, медитація або улюблені заняття — що загалом позитивно впливає на їхній стан та якість життя.

4. Підвищення самосвідомості та особистісного зростання. Стресостійкість сприяє формуванню самосвідомості у студентів та підтримує ефективну роботу над особистісним розвитком. Вона допомагає більш свідомо ставитися до власних емоцій, переконань і моделей поведінки. Студенти з високим рівнем стресостійкості здатні легше долати розчарування й невдачі, сприймаючи їх як шанс для навчання та самовдосконалення. Це не лише зміцнює психоемоційну стійкість, а й сприяє гармонійному особистісному зростанню.

5. Роль цифрового середовища у стресогенності студентського життя. Сучасна студентська молодь більшу частину часу проводить в інформаційному просторі, соціальних мережах, онлайн-навчанні, цифрових платформах. Це відкриває нові можливості для доступу до знань та комунікації й водночас створює нові стресогенні фактори: інформаційне перенасичення, порівняння себе з іншими у соціальних мережах, кібербулінг та навіть цифрову залежність. Уміння регулювати своє відношення до цифрового простору є важливим елементом сучасної стресостійкості.

Студентський вік — це надзвичайно значущий, але водночас чутливий період у становленні особистості молодої людини. Під впливом численних трансформацій — навчальних, соціальних, емоційних і життєвих — студенти не лише формують власне «Я», а й набувають ключових умінь, які

визначатимуть їхню здатність адаптуватися до складних умов сучасного світу. Саме тому розвиток стресостійкості в цей період є надзвичайно важливим: він сприяє збереженню психологічного благополуччя, підвищенню академічної успішності, формуванню цілісної професійної ідентичності та загальному поліпшенню якості життя. Усвідомлення особливостей студентської молоді як окремої вікової групи дозволяє більш точно обирати психопрофілактичні та корекційні підходи, спрямовані на підтримку і розвиток здатності протистояти стресу, що є важливою умовою гармонійного особистісного й професійного становлення [27, с. 82-97].

В. Крайнюк підкреслює, що стресостійкість у студентському віці можна розвивати за допомогою методів психологічного тренування, що включають вправи, які сприяють саморегуляції емоційного та психічного стану студента, активують його психічні функції та мотивують до розвитку різних компонентів психіки.

Досягнення цього результату забезпечується через використання серії тренінгових занять, на яких студенти відтворюватимуть життєві ситуації, виконуватимуть різноманітні завдання та застосовуватимуть тренінгові технології.

1.3. Поняття «стресова ситуація» та її вплив на особистість

Стрессова ситуація виникає тоді, коли людина відчуває емоційне або фізичне напруження, що в свою чергу призводить до відчуття тривоги, страху, злості чи втоми. Вона може бути викликана зовнішніми чинниками, такими як конфлікт на роботі чи важливий іспит, або внутрішніми, наприклад, самооцінкою чи особистими переконаннями [8, с. 45-50].

Вплив стресових ситуацій на особистість може бути різним:

1. **Фізіологічний вплив.** Стрес активує механізми, які готують організм до дії: посилюється м'язова напруга, зростає рівень адреналіну, частішає серцебиття. Однак при переході стресу в хронічну форму це може

спричинити серйозні фізіологічні наслідки, зокрема серцево-судинні захворювання, розлади сну, головний біль та інші проблеми зі здоров'ям.

2. **Психологічний вплив.** Стрес може стати причиною тривожних розладів, депресії та зниження самооцінки. Він викликає безсилля, втрату контролю над ситуацією, відчуженість від оточуючих.

3. **Соціальний вплив.** Стрес може призводити до виникнення конфліктів у сімейному колі або в навчально-трудоному середовищі, а також до погіршення стосунків з друзями та ровесниками внаслідок підвищеної нервозності, дратівливості чи небажання взаємодіяти з оточенням.

4. **Особистісний розвиток.** Іноді стрес може виступати чинником особистісного зростання, сприяючи зміцненню стресостійкості та підвищенню здатності долати труднощі. У процесі подолання складних ситуацій людина набуває цінного досвіду, знаходить дієві стратегії вирішення проблем і вдосконалює навички емоційної саморегуляції [20, с. 17-21].

Стрес є невід'ємною частиною життя людини і впливає на особистість як позитивно, так і негативно. Стрес може бути джерелом натхнення або призводити до виснаження.

Позитивний стрес (еустрес), з'являється у ситуаціях, що підштовхують до дії, наприклад, підготовка до важливої події чи досягнення поставленої мети. У таких випадках людина відчуває прилив енергії, ентузіазм і готовність долати складнощі. Еустрес сприяє підвищенню ефективності, креативності та впевненості в собі [61, с. 1-3].

У протилежність йому, дистрес є негативним видом стресу, що виникає через перевантаження, втрату контролю над ситуацією або відчуття безнадії. Дистрес може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я, викликаючи емоційне вигорання, тривогу, депресію, проблеми зі сном та інші психосоматичні реакції [14, с. 112-115].

Основні аспекти цього впливу виокремлює Сельє Г., зазначаючи, що стрес має комплексний характер і впливає на емоційну, когнітивну,

фізіологічну та соціальну сфери, що може призводити до негативних наслідків [38; 21, с. 42-45]. Розглянемо детальніше:

1. Емоційний вплив. Стресова ситуація здатна спричинити такі емоційні стани, як тривога, страх, роздратування, смуток або розчарування. У випадку, коли стресовий чинник є надто інтенсивним або триває довгий час, це може призвести до емоційного виснаження, депресивних станів або тривожних розладів. Під впливом постійного стресу людина може ставати більш імпульсивною, дратівливою чи емоційно нестійкою, що негативно позначається на її спілкуванні з оточенням і може провокувати соціальні непорозуміння та конфлікти.

2. Психологічний вплив. Якщо людина відчуває, що їй не вдається успішно впоратися зі стресом, це може призвести до зниження самооцінки та впевненості в собі. Тривалий, хронічний стрес підвищує ризик виникнення тривожних станів, депресивних розладів, а в окремих випадках — і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Крім того, постійне перебування у стані стресу послаблює здатність до психологічної гнучкості та адаптації.

3. Когнітивний вплив. Стрес знижує когнітивні функції, які потім ускладнюють концентрацію і адекватне прийняття рішень. Це здатне спровокувати імпульсивну поведінку. У стані стресу людина часто перебільшує значущість проблем, сприймаючи їх як серйозну загрозу або катастрофу, що лише посилює внутрішню напругу та емоційний дискомфорт.

4. Фізіологічний вплив. Стрес активує симпатичну нервову систему, викликаючи фізіологічні зміни: підвищення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму, напруження м'язів. Тривалий стрес може призводити до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як серцево-судинні захворювання, порушення сну та ослаблення імунної системи. Постійний вплив стресу здатен сприяти розвитку хронічних захворювань, як гастрит, виразка шлунка, головний біль і хронічна втома.

5. Соціальний вплив. Стрес може негативно відзеркалюватись на відносинах людини з родиною, друзями. Наприклад, стрес може зробити людину більш дратівливою, замкнутою або агресивною, що може призводити до конфліктів. У результаті стресу людина може відчувати відчуження від оточуючих, уникаючи спілкування або маючи нестачу емоційних сил для підтримки зв'язків.

6. Особистісний розвиток. Складні стресові обставини нерідко спонукають людину переосмислити власні життєві цінності, пріоритети та загальне ставлення до життя. У таких моментах вона може глибше усвідомити значення здоров'я, міжособистісних стосунків, що сприяє позитивним змінам у поведінці. Іноді саме стресові ситуації стають потужним поштовхом до особистісного зростання, відкриваючи нові внутрішні ресурси для подолання труднощів і сприяючи розвитку інтелектуального потенціалу.

8. Порушення адаптації та вигорання. Якщо стресова ситуація триватиме задовго або буде надмірною, особистість може зазнати вигорання. Цей стан характеризується емоційним, фізичним і психологічним виснаженням через постійний стрес, що виникає в результаті тривалих навантажень.

Висновки до першого розділу

В результаті проведеного теоретичного дослідження зроблено висновки:

1. Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Переживаючи стрес, на індивідуальному рівні люди кожного разу реорганізують, модернізують своє ставлення до ситуації, переглядають свою участь у тому, що трапилося. Головне завдання у стресовій ситуації – поглянути на неї по-новому, розставити акценти та знайти пояснення тому, що відбувається і як далі діяти. Стресостійкість - це психологічна і фізіологічна здатність особи витримувати, адаптуватися та

подолати стресові ситуації та фактори без серйозних негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я. Ця здатність означає, що людина може діяти продуктивно та раціонально під час стресових подій та відновлюватися після них, не допускаючи серйозного впливу на свою якість життя.

2. Студентська молодь є важливою соціальною групою, що перебуває на межі між підлітковим віком і молодю дорослістю. Цей період відзначається значними психологічними, емоційними та соціальними змінами. Вони стикаються з новими вимогами, як у навчальній діяльності, так і в міжособистісних відносинах, що створює підвищену чутливість до стресових факторів. Студентське життя — це період значних змін і зростання, коли молоді люди переходять від залежності до самостійності. Цей етап супроводжується різноманітними викликами, які часто стають джерелом стресу. Один із ключових факторів — академічний тиск. Екзамени, дедлайни та порівняння з іншими студентами створюють атмосферу постійної напруги. У таких умовах легко втратити внутрішній баланс і впевненість у собі. Не менш важливою є соціальна адаптація. Знайомства з новими людьми, взаємодія з викладачами та співіснування в гуртожитках можуть викликати тривогу і складності у спілкуванні. Особливо важко тим, хто вперше залишає звичне оточення. Фінансові труднощі також є поширеним джерелом стресу. Обмежений бюджет, необхідність підробітку або залежність від батьків можуть впливати на самооцінку та викликати відчуття нестабільності. Крім того, сімейні очікування іноді не збігаються з власними прагненнями студента. Це створює внутрішній конфлікт, який ускладнює прийняття важливих рішень. Невизначеність у кар'єрі змушує студентів замислюватися про майбутнє, часто відчуваючи тривогу через відсутність чіткого життєвого плану.

3. Стрессова ситуація виникає тоді, коли людина відчуває емоційне або фізичне напруження, що в свою чергу призводить до відчуття тривоги, страху, злості чи втоми. Стрес не лише загроза, а й можливість для розвитку.

Він може сприяти особистісному зростанню, розвивати стійкість, вміння долати труднощі та керувати емоціями. Досвід переживання стресу здатен зміцнити людину та зробити її більш адаптивною до викликів життя. Еустрес, або позитивний стрес, виникає в ситуаціях, які стимулюють до дії — це може бути підготовка до важливої події чи прагнення досягти мети. У такі моменти людина відчуває прилив енергії, впевненість і бажання діяти. Еустрес сприяє розвитку креативності, покращенню ефективності та мобілізації внутрішніх ресурсів. Натомість дистрес — це негативна форма стресу, яка виникає через перевантаження, втрату контролю чи відчуття безвиході. Він виснажує емоційно та фізично, може спричинити безсоння, депресію, тривожні стани й інші проблеми зі здоров'ям.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1 Організація і методика емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли 30 осіб – 7 хлопців (26%) і 23 дівчини (74%). Дослідження проводилось онлайн за допомогою платформи Zoom та Гугл Форми у «Київський національний університет імені Тараса Шевченка», на спеціальності «Комп'ютерна інженерія».

Процес дослідження мав такі етапи:

1. Початковим етапом був теоретичний аналіз стресостійкості студентів. Відбувався збір інформації, необхідної для емпіричного дослідження.
2. Вибір психодіагностичного інструментарію та проведення самого емпіричного дослідження.
3. Отримані дані були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.
4. Результати дослідження були інтерпретовані з метою отримання висновків та подальших рекомендацій.

Для проведення емпіричного дослідження були **обрані методики**:

1. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.
2. Опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора.
3. Методика «Шкала диференціальних емоцій».

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона містить 10 коротких, лаконічних запитань, які дозволяють респонденту дослідити власне самопочуття та виявити специфіку поведінки у різних за характером та глибиною стресових ситуаціях.

Високий рівень стресостійкості мають люди, які зазвичай позитивно мислять, вміють розуміти себе, аналізувати свої вчинки. Вони легко

спілкуються з іншими, мають емпатію, добре контролюють свої емоції й навіть негативні.

Середній рівень стресостійкості свідчить про те, що людина може проявляти як оптимізм, так і схильність до песимізму залежно від обставин. Вона має загалом адекватну самооцінку, усвідомлює як свої сильні сторони, так і недоліки. Зазвичай бере на себе відповідальність за власні вчинки, проте в умовах сильного стресу може схилитися до пошуку винних. У міжособистісних стосунках така людина зазвичай доброзичлива, вміє підтримати інших, однак іноді надмірно орієнтується на чужу думку, нехтуючи власними потребами.

Низький рівень стресостійкості притаманний людям із заниженою самооцінкою. Вони часто більше покладаються на думку оточення, ніж на власну, оскільки не відчують упевненості у своїх силах. Такі особи зазвичай мають труднощі з усвідомленням і вираженням емоцій, уникають соціальних контактів, швидко втрачають внутрішню рівновагу й можуть демонструвати як замкнутість, так і агресивність. У результаті в них накопичується внутрішнє напруження та незадоволення, що з часом переростає у фрустрацію.

Опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, є інструментом для визначення рівня тривожності особистості. Цей опитувальник складається з 50 тверджень, на які студент повинен відповісти «так» або «ні», відображаючи свій стан тривожності на п'ятибальній шкалі.

- Низький рівень — до 15 балів.
- 16–20 балів — середній рівень (з тенденцією до низького).
- 21–23 бали — середній рівень (з тенденцією до високого).
- 24–27 балів — вище середнього.
- 28–50 — високий рівень.

Шкала емоцій К. Ізарда визначає десять основних емоцій, що відіграють ключову роль у формуванні емоційного стану людини. Ці емоції

відображають широкий спектр внутрішніх переживань, від позитивних до негативних.

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

1. Інтерес: це стан цікавості, бажання дізнаватися щось нове, розвиватися.

2. Радість: почуття щастя, задоволення, радості від досягнень або приємних подій.

3. Здивування: враження від незвичайного, неочікуваного або непередбаченого.

Друга група емоцій — це негативні емоції, серед яких:

1. Горе: почуття втрати, суму, туги за чимось втраченим.

2. Гнів: емоції образи, роздратування, невдоволення.

3. Презирство: почуття погорди, відчуження від інших.

Третя група емоцій включає:

1. Відраза: відчуття відрази, неприязності до чогось або когось;

2. Страх: почуття загрози, небезпеки або невизначеності;

3. Сором: почуття неприємності внаслідок власних дій або поведінки;

4. Провина: відчуття вини, відповідальність за щось негативне.

Оцінка вираженості власних емоційних переживань здійснюється за п'ятибальною шкалою:

- 1 - переживання повністю відсутні;
- 2 - переживання виражене трохи;
- 3 - переживання виражене помірно;
- 4 - переживання виражене сильно;
- 5 - переживання виражене в максимальному ступені.

Також для узагальнення характеристики особливостей емоційних переживань розраховувались такі показники:

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

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

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

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Першою методикою був обраний нами «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона», що дозволив виявити три рівні стійкості до стресів: низький, середній, високий. Отримані дані представлено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати за методикою тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Згідно з результатами, представленими на рисунку 2.1 серед студентської молоді високий рівень стресостійкості зафіксовано у 25% опитаних, середній — у 33%, а низький — у 42% респондентів.

Такий результат – 25%, свідчить про те, що лише третина студентів володіє високим потенціалом до подолання стресових ситуацій. Вони демонструють емоційну врівноваженість, швидко відновлюють витрачені ресурси, мають високий рівень адаптивності до змін та спокійно реагують на життєві труднощі. Ознаками високого рівня соціальної компетентності таких людей є відсутність звички звинувачувати інших у власних невдачах, здатність до співпраці та низька конфліктність.

Стресостійкість не є сталою характеристикою, а змінюється під впливом індивідуального досвіду, зовнішніх чинників і психоемоційного стану. Тому показники можуть змінюватись залежно від життєвих обставин і середовища.

Середній відсоток студентів — 33%, продемонстрували середній рівень стресостійкості. Це свідчить про загальну здатність контролювати емоції в умовах тривожності та напруги, однак у ситуаціях підвищеного стресу, особливо в кризових умовах, може виникати дезорієнтація, труднощі у прийнятті рішень, погіршення працездатності.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 42% респондентів. Попри те, що цей показник у сучасних складних умовах таких як військові дії, академічне навантаження виглядає досить допустимо, він потребує особливої уваги. Студенти з подібним рівнем стресостійкості зазвичай виявляють підвищену втомлюваність, нестабільний емоційний фон і схильність до неадаптивних або деструктивних реакцій на труднощі. У них часто фіксується зниження ефективності навчальної діяльності та підвищена ймовірність виникнення тривожних чи депресивних проявів.

Наступною методикою нашого дослідження стала **«Шкала тривожності» Тейлора в адаптації Немчина.**

Тривожність може спричиняти підвищену збудливість та чутливість до різних стресових факторів. Люди з високим рівнем тривожності більш вразливі до стресу, оскільки їхня нервова система постійно перебуває в стані

готовності до небезпеки. Це може призводити до швидкого виснаження психічних і фізичних ресурсів.

За даними рис .2.2., майже половина респондентів - 46,34%, виявили високий рівень тривожності, що свідчить про сильну напруженість, схильність до занепокоєння. Такі особи зазвичай перебувають у стані внутрішнього дискомфорту, мають труднощі з увагою, демонструють тривожну поведінку навіть за відсутності реальної загрози.

21,1% мали рівень тривожності вище середнього, що вказує на постійне відчуття тривоги в нових або незнайомих ситуаціях. Людина з таким рівнем може досить ефективно функціонувати, проте схильна до перевантаження під тиском.

У 10,8% учасників виявлено середній рівень, характерний для більшості людей. За таких умов тривожність виконує адаптаційну роль — вона сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму у відповідь на потенційну загрозу.

7,58% мали нижче середнього рівень тривожності, що вказує на спокійне емоційне реагування на стресові ситуації, але може вказувати на знижену емоційну чутливість, або навмисне уникання проблем. 14,18% продемонстрували низький рівень, що вказує на високу стресостійкість.

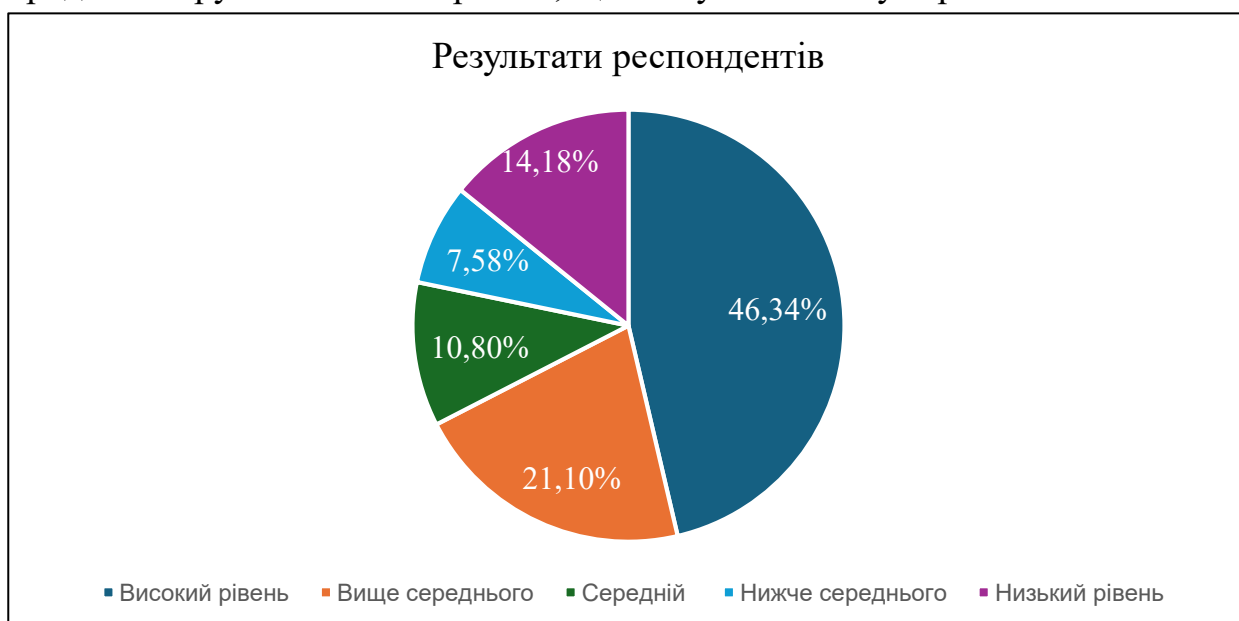


Рис.2.2 Результати за методикою «Шкала тривожності» Тейлора в адаптації Немчина

Значна частина студентської молоді переживає тривожність у різноманітних обставинах, яка має тенденцію до посилення під впливом стресових чинників. У таких умовах студенти не завжди здатні адекватно реагувати на виклики, часто застосовують малоефективні стратегії контролю тривоги й виявляють труднощі у подоланні критичних ситуацій. Підвищений рівень тривожності серед студентів свідчить про потребу в психологічній підтримці, зокрема через проведення психотренінгових занять, спрямованих на покращення їхнього емоційного стану та підвищення успішності в навчанні.

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

Результати дослідження за методикою **«Диференціальна шкала емоцій за К. Ізардом»**, свідчать про те, що студенти демонструють палкий інтерес до засобів вираження своїх почуттів та вміння адаптуватися до змін в емоційному середовищі. Незважаючи на напруженість ситуацій, студенти здатні контролювати свої емоції та знаходити компромісні способи долати стресові ситуації.

Стресові умови, які студенти переживають, можуть значно змінити сприйняття ситуацій та вираження емоцій. У дослідженні було виявлено, що більшість досліджуваних (62,14%) відчують помірний рівень позитивних емоцій. Це свідчить про те, що під час стресу вони здатні досить повноцінно переживати позитивні емоції. Проте третина респондентів (26,74%) виявили виражений рівень переживань позитивних емоцій.

Щодо негативних емоцій, більшість учасників дослідження (58,67%) виявили слабкий ступінь переживань. Це може свідчити про те, що вони дещо пригнічені, але не настільки, щоб це суттєво впливало на їхній психічний стан. Однак третина респондентів (29,48%) мають виражений ступінь

переживань негативних емоцій, що свідчить про серйозний вплив стресу на їх емоційний стан.

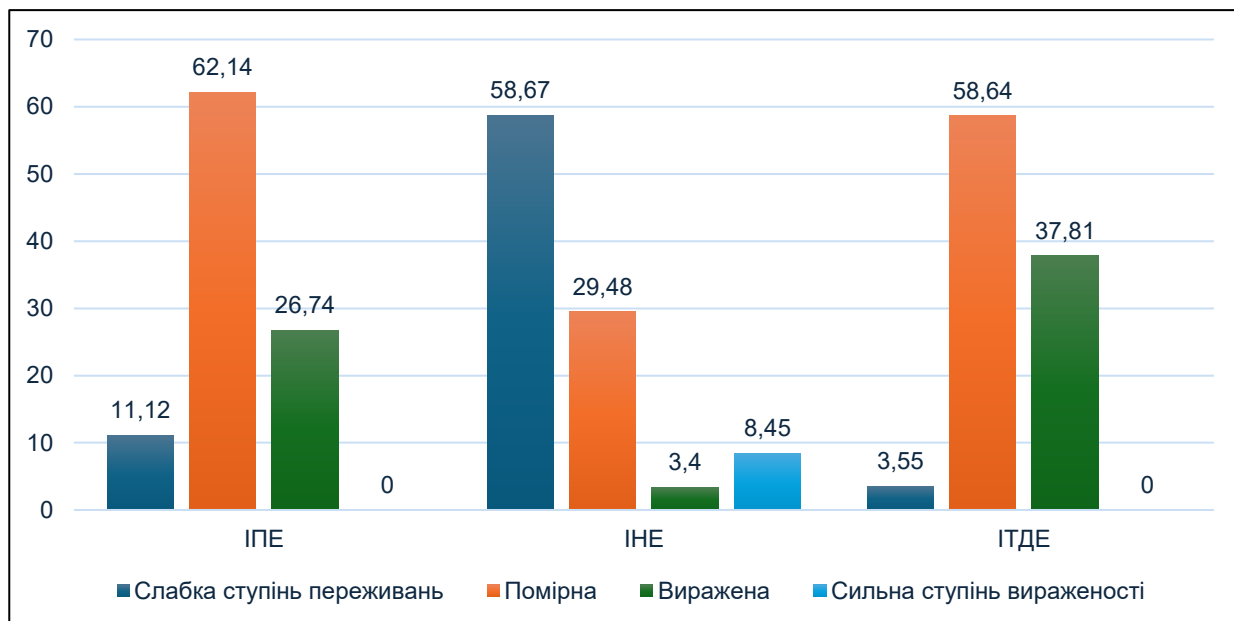


Рис. 2.3. Показники результатів дослідження за методикою «Диференціальна шкала емоцій»

Варто зазначити, що лише 3,4% респондентів відчувають помірний рівень вираження негативних емоцій, а 8,45% мають сильний ступінь вираженості негативних емоцій. Ці дані свідчать про те, що значна частина людей може переживати серйозний стрес, що впливає на їхній психічний стан і емоційну стійкість. У контексті аналізу показників вираженості індексу тривожно-депресивних емоцій серед респондентів, бачимо, що більшість учасників (58,64%) відображають помірний рівень цих емоцій. Такий показник свідчить про те, що певний ступінь тривожно-депресивних відчуттів є характерним для значної частини обраної групи. Далі, практично 37,81% респондентів мають виражений ступінь переживання тривожно-депресивних емоцій, що свідчить про серйозний рівень вияву цих емоцій у цій підгрупі. Лише невелика частка учасників (3,55%) відчуває слабкий ступінь тривожно-депресивних переживань, в той час як сильний ступінь вияву цих емоцій не є характерним за цими даними. Аналізуючи діагностичний матеріал, важливо відзначити, що стресові ситуації мають великий вплив на студентів, де багато

з них проявляють низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності. Також виявлені показники зниженого настрою, що може бути наслідком психологічного та емоційного напруження.

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

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю і тривожністю у студентів

Показник	Значення
Емпіричний коефіцієнт кореляції (r _{емп})	-0.68
Критичне значення (r _{крит} , 0.05)	0.361
Критичне значення (r _{крит} , 0.01)	0.463

За результатами розрахунків, емпіричне значення коефіцієнта кореляції становить $r = -0.68$, що свідчить про сильний зворотний (негативний) зв'язок між цими змінними.

Порівняння з критичними значеннями кореляції для вибірки з $n = 30$ осіб показало, що:

- при рівні значущості 0.05 критичне значення становить $r_{крит} = 0.361$;
- при рівні значущості 0.01 — $r_{крит} = 0.463$.

Оскільки $|-0.68| > 0.463$, можемо стверджувати, що кореляційний зв'язок між показниками є статистично значущим на рівні $p < 0.01$.

Наші дослідження показують що існує статистично достовірний зв'язок між цими двома аспектами психіки.

Гіпотеза полягає у тому, що зі зростанням рівня стресостійкості особи її реакція на стрес суттєво покращується, що відображається у зниженні рівня

тривожності. Тобто, людина, яка добре витримує стрес, має менш виражені прояви тривоги в ситуаціях.

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

Висновки до другого розділу

Рівень стресостійкості є визначальним фактором у формуванні студентського самовизначення. Від нього залежить не лише академічна успішність, а й здатність до особистісного зростання, побудови здорових стосунків та ефективної праці. Також стійкість до стресу допомагає особистості зберегти внутрішню енергію, формує її позитивне мислення, терплячість, витримку, активує здатність позбутися негативних думок.

Як засвідчили результати емпіричного дослідження, у студентів переважає низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності.

Аналіз результатів тесту самооцінки стресостійкості показав, що значна частина студентів набрала бали, що відповідають низькому та нижче середнього рівням. Зокрема, деякі студенти, демонструють особливо низькі показники.

Водночас, аналіз рівня тривожності виявив переважання високого рівня тривожності серед досліджуваної групи. Багато студентів набрали бали, що потрапляють до діапазону високого рівня тривожності.

Статистичний аналіз, проведений для виявлення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності у цій вибірці з 30 студентів, виявив достатньо сильний обернений кореляційний зв'язок ($r_{\text{емп}} = -0.68$). Це свідчить про те, що зі збільшенням рівня стресостійкості спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності, і навпаки. Отриманий емпіричний коефіцієнт кореляції є статистично значущим на рівнях $p < 0.05$ та $p < 0.01$,

оскільки його абсолютне значення (0.68) перевищує критичні значення ($t_{\text{крит},0.05}=0.361$ та $t_{\text{крит},0.01}=0.463$).

Таким чином, результати дослідження вказують на наявність проблеми низької стресостійкості та високої тривожності серед студентської молоді, а також підтверджують існування значущого негативного взаємозв'язку між цими двома психологічними характеристиками. Це вказує на необхідність розробки та впровадження ефективних психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості та зниження рівня тривожності у студентів, які будуть сприяти академічному успіху, особистісному розвитку та збереженню психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

3.1. Психологічний тренінг із розвитку стресостійкості студентської молоді

На основі аналізу емпіричних даних був розроблений тренінг, спрямований на підвищення стресостійкості студентської молоді. Програма тренінгу включає ігри, вправи на розвиток групової динаміки та взаємодії, що робить процес навчання більш цікавим та сприяє кращому засвоєнню навичок стресостійкості.

Завдання та цілі тренінгової програми: допомогти студентам усвідомити свої емоції та стресори, надати практичні техніки управління емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях, сформувати вміння переосмислювати стресові ситуації та шукати їх позитивні аспекти, встановити та зміцнити соціальні зв'язки між учасниками, щоб створити підтримуюче середовище, ознайомити студентів з методами релаксації, медитації та дихальних вправ.

Програма тренінгу:

Заняття №1. Основи стресостійкості: знайомство, підтримка та релаксація.

Мета: ознайомити учасників з основними поняттями стресу та стресостійкості, визначити їхній початковий рівень тривожності, створити атмосферу довіри та взаємної підтримки, а також навчити базових технік релаксації для ефективного управління стресом.

1. Вступ та знайомство (5 хв) - знайомство учасників та ознайомлення з метою та структурою тренінгу, оголошення правил, обговорення очікувань від тренінгу.

2. Усвідомлення стресу (10 хв) - визначення стресостійкості.

3. Соціальна підтримка (15 хв) - створення мережі підтримки: вправи на зміцнення зв'язків між учасниками, обговорення важливості соціальної підтримки у стресостійкості.

4. Техніки релаксації (15 хв) - огляд технік релаксації та медитації.

5. Зворотний зв'язок (15 хв) - обговорення результатів тренінгу, зворотний зв'язок від учасників.

Заняття №2. Розпізнавання стресу та внутрішні ресурси для його подолання.

Мета: допомогти учасникам розпізнати ознаки стресу, усвідомити власні ресурси для його подолання, ознайомити з практичними рекомендаціями для підвищення стресостійкості та закріпити навички релаксації через гру та вправи.

1. Вступ – міні лекція про стресостійкість (10 хв) - короткий опис що таке стрес і стресостійкість, чому це важливо, як вона впливає на здоров'я та успішність.

2. Ознаки стресу (5 хв) + обговорення (5 хв) – дати учасникам список можливих ознак стресу (фізичних, емоційних, поведінкових), попросити впізнати знайомі їм. Обговорення, які з ознак вони найчастіше помічають у себе.

3. Мої ресурси – вправа (10 хв) + обговорення (5 хв) - дати учасникам листочки або картки для запису своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів (що/хто їм допомагає у складні часи).

4. Рекомендації для підвищення стресостійкості (10 хв) - режим сну, фізична активність, підтримка, позитивне мислення, тайм-менеджмент, розробка пам'яток.

5. Техніка релаксації (10 хв) - коротка практика дихальної гімнастики, м'язової релаксації та візуалізації.

6. Гра «Скинь з себе» (10 хв) – активна рухлива гра, щоб активізувати учасників, в умовах якої скинути з себе все що дратує озвучивши у колі.

7. Зворотній зв'язок (3 хв) - що сподобалося, що було корисним, що заберуть із собою.

Заняття № 3. Практичні стратегії подолання стресу.

Мета: ознайомити учасників із додатковими техніками управління стресом, навчити їх використовувати усвідомленість та когнітивні стратегії для роботи з негативними думками та емоціями.

1. Ранкове налаштування та рефлексія (5 хв) – коротке обговорення стану учасників, їхніх вражень від попередніх занять.

2. Техніка усвідомленості "Тут і зараз" (10 хв) – вправа на розвиток уважності та концентрації. Фокус на диханні, на положенні тіла, на емоціях.

3. Робота з негативними думками (15 хв) – техніка когнітивного перепрограмування. Завдання учасників заповнити 3 колонки: негативна думка – те, що автоматично виникає в голові у складній або стресовій ситуації, раціональний аналіз – об'єктивна оцінка цієї думки, альтернативна думка – нова, більш збалансована і підтримувальна фраза, яка допомагає почуватись краще і діяти ефективніше.

4. Емоційний баланс (10 хв) – вправа на усвідомлення та контроль власних емоцій. Емоції — це сигнали про наш внутрішній стан і те, що для нас важливо. Роздайте листочки з «термометром» або намалуйте на дошці. Нехай кожен: назве емоцію (написати на листку або подумки); Оцініть її силу (від 1 до 10); Що її викликало? Яку реакцію вона спричинила (думки, дії)? Що б можна було зробити інакше, щоб зберегти баланс?

5. Фізичні техніки зняття напруги (15 хв) – прості рухові вправи, тілесно-орієнтовані техніки: стоячи, різко трусить руками, ногами, ніби "скидаєте" стрес. Сильно напружте всі м'язи тіла на вдиху (затисніться в "кулачок"), потім різко видихніть і розслабтеся. Повторити 2–3 рази. Робіть це активно, з шумом, з видихом. Руками повільно проводити по своїх плечах, руках, обличчю, ніби заспокоюючи себе. Можна супроводжувати фразами: «Я в безпеці», «Я зараз тут», «Я відпускаю напругу».

6. Сценарії виходу зі стресових ситуацій (15 хв) – моделювання ситуацій, групова робота. Підготувати картки зі стресовими ситуаціями, на які кожна група учасників придумає рішення та вихід.

7. Зворотний зв'язок (5 хв).

Заняття № 4. Мої сильні сторони: усвідомлення, розвиток і закріплення навичок стресостійкості.

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої найкращі якості, навчитися використовувати внутрішні ресурси для подолання стресу, проаналізувати свої реакції на виклики, закріпити навички заземлення та розслаблення, а також оцінити власний прогрес у стресостійкості.

1. Вправа «Асоціації» (5 хв.) - кожна група отримує конкретну стресову ситуацію (заданий сценарій) і повинна розробити план виходу з неї. Учасники обговорюють можливі способи реагування, формулюють стратегії

2. Вправа «Мої найкращі якості» (10 хв.) - учасники записують 5 своїх найкращих якостей (наприклад: доброта, чесність, гумор), які якості записали, яка найбільше допомагає у складних ситуаціях.

3. Інформаційне повідомлення (10 хв.) - кожна людина має внутрішні ресурси — свої сильні сторони, які можуть стати опорою в стресових ситуаціях. Це не завжди щось грандіозне. Іноді достатньо здатності зберігати спокій, вміння вислухати, почуття гумору або просто наполегливості. Стрес неминучий. Але саме наші сильні сторони допомагають пройти його з меншими втратами. Наприклад, емоційна гнучкість дозволяє адаптуватися до нових умов, а самоіронія — зменшити напругу. Усвідомлення цих якостей — перший крок до стресостійкості. Щоб розвивати свої сильні сторони, варто звертати на них увагу щодня: помічати моменти, коли вони допомогли, тренувати їх у малих ситуаціях. Адже те, що ми підтримуємо — зростає. Розуміння своїх внутрішніх ресурсів — це не лише про впевненість, а й про турботу про себе. Це шлях до стабільності навіть у бурю.

4. Перегляд відеоролика «Як ми реагуємо на виклики та стрес» (5 хв.) + обговорення (5 хв) - <https://www.youtube.com/watch?v=a6fcQct0ZQ8>

5. Вправа «Екстремальна валіза» (10 хв.) - учасники записують 5–7 речей, які поклали б у свою "екстремальну валізу". Що обрали інші? Чому саме ці речі? Що це говорить про наші цінності та пріоритети у стресі?

6. Вправа на заземлення «Дерево сили» (10 хв.) + обговорення (5 хв) - «Уявіть, що ви — дерево. Ваше коріння глибоко й міцно йде в землю. Ви відчуваєте зв'язок із землею, стабільність, спокій...Ваш стовбур — сильний, гнучкий, здатен витримати вітер. Гілки тягнуться до неба — це ваша мрія, ваші цілі. Подумайте: яка ваша внутрішня сила? Що допомагає вам залишатися цілісним, коли навколо буря? Зробіть кілька глибоких вдихів і відкрийте очі.»

7. Оплески по колу (2 хв)

8. Зворотний зв'язок (5 хв)

Заняття № 5. Стрес у спілкуванні: конфлікти та асертивність

Мета: навчити учасників конструктивному вирішенню конфліктів, розвитку асертивної поведінки та зниженню емоційної напруги у стресових комунікативних ситуаціях.

1. Вступ (5 хв) – коротке обговорення теми, обмін досвідом щодо конфліктних ситуацій. – Що для вас конфлікт? «Коли ви востаннє були в конфлікті? «Що допомогло або завадило його вирішити?»

2. Міні-лекція: «Типи поведінки в конфлікті» (10 хв) - Конфлікти — це невід'ємна частина життя, і наше реагування на них визначає результат. Існують кілька типів поведінки, які можуть проявлятися під час конфлікту:

- **Агресивна поведінка** — особа намагається відстояти свої інтереси за будь-яку ціну, часто не враховуючи інтереси інших. Це може призвести до ескалації конфлікту та погіршення відносин.

- **Підкорена поведінка** — людина поступається своїми інтересами на користь іншого, уникаючи конфлікту. Це може призвести до внутрішнього незадоволення і накопичення стресу.

- **Компроміс** — кожна сторона частково відмовляється від своїх вимог, щоб знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони. Однак кожен може залишитися частково незадоволений.

- **Співпраця** — обидві сторони відкрито обговорюють свої потреби та знаходять рішення, яке задовольняє всіх. Це найбільш ефективний підхід, хоча він вимагає більше зусиль.

- **Уникання конфлікту** — особа намагається уникнути конфлікту, але це часто призводить до накопичення напруги і погіршення ситуації в майбутньому.

3. Вправа «Кордон» (10 хв) – усвідомлення власних меж. - Візьміть аркуші паперу, залиште в центрі місце розміром зі свою долоню, а довкола намалюйте світ, у якому ви живете. Це може бути все, що вас оточує, все, що ви вважаєте важливим. Для малювання ви можете вибрати будь-які інструменти: фарби, пастель, олівці. Як вам заманеться. Коли ця робота буде виконана у центрі намалюйте себе і те, як ви взаємодієте з цим світом. Після закінчення роботи проводиться обговорення. Тепер подивіться на малюнок. Які почуття він викликає у вас? Що вам у ньому подобається, а що ні? Щоб ви сказали про людину, яка намалювала такий малюнок? Чи підходить цей вислів до вас?

4. Вправа «Я-повідомлення» (10 хв) – тренування асертивного висловлювання думок. - «Я-повідомлення» — це спосіб комунікації, який дозволяє людині висловлювати свої думки, почуття і потреби, не ображаючи інших та не ставлячи їх у захист. Це форма асертивної поведінки, де фокус на власних переживаннях, а не на поведінці іншої особи. Правила «Я-повідомлення»:

- **Я** — починайте висловлювання з себе, з того, що ви відчуваєте чи думаєте. Наприклад: «Я почувуюся...», «Мене турбує...».

- **Факт** — зазначте конкретну ситуацію, яка викликала ваші почуття. Наприклад: «Коли ти не приходиш вчасно на зустріч...».

- **Емоція** — чітко визначте, які почуття у вас виникають. Наприклад: «Я почуваюся розчарованою і знервованою» або «Мене це турбує».

- **Запит** — озвучте, чого ви хочете або що вам потрібно для покращення ситуації. Наприклад: «Будь ласка, намагайся приходити вчасно» або «Мені важливо, щоб ти підтримував зв'язок».

Попросіть кожного учасника придумати ситуацію, в якій він відчував незадоволення або конфлікт, і переробити її на «Я-повідомлення».

5. Релаксаційна техніка: «Дихання квадратом» (5 хв) - Дихання "4-4-4-4". Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі. Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири. Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири. Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири. Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

6. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хв)

Заняття № 6. Як підвищити стресостійкість: стратегії, вправи, звички.

Мета: надати учасникам конкретні інструменти, звички та стратегії, що сприяють підвищенню рівня стресостійкості, а також розвивати навички щоденного турботливого ставлення до себе.

1. Ранкове коло – «Що допомагає мені триматися?» (5 хв) - кожен учасник по черзі ділиться одним або кількома аспектами (можливо, практиками або звичками), які допомагають йому справлятися зі стресом. Це можуть бути хобі, підтримка друзів, фізична активність, медитація тощо.

2. Міні-лекція: «Фактори, що впливають на стресостійкість» (10 хв)

3. Вправа «Мій особистий рецепт стійкості» (15 хв) – робота в малих групах: кожен складає свій набір корисних стратегій (у вигляді рецепта, плакату, схемки)

4. Техніка «Дихання 4-7-8» або «Дихання по сходах» – для зниження тривожності (5 хв)

5. Гра «Зламай стрес» – учасники по черзі надають приклади звичних стресів та разом знаходять рішення/стратегії (10 хв)

6. Міні-практикум: «7 звичок стресостійких людей» (10 хв) – учасники оцінюють, які з цих звичок вже є, а які хочуть розвинути.

7. Рефлексія + зворотний зв'язок (5 хв)

Заняття № 7. Як зміцнити власну стресостійкість: гнучкість, адаптивність, мотивація.

Мета: розвинути гнучке мислення, адаптивність, внутрішню мотивацію та віру у власні ресурси.

1. Вступне коло (5 хв) – Запитання: «Що в мені вже стало сильнішим за цей час?»

2. Міні-лекція (5 хв) – про важливість гнучкості мислення та адаптації у стресових ситуаціях. - У нашому житті стрес є неминучим супутником, з яким ми стикаємося у різних сферах — на роботі, в навчанні, в особистих стосунках. Однак наша здатність реагувати на стрес залежить від того, наскільки гнучкими ми є у своїх підходах до вирішення проблем. Гнучкість мислення — це здатність адаптувати свої стратегії в умовах змін і невизначеності. Вона дозволяє нам не застрягати в одних і тих самих реакціях і шукати нові способи вирішення ситуацій. Людина з гнучким мисленням не боїться змін, а навпаки, шукає можливості навіть у складних обставинах. Така людина не сприймає труднощі як нездоланні перепони, а бачить їх як тимчасові проблеми, які можна подолати. Вона здатна змінити свою стратегію, якщо перша не дала результату, і зберігає спокій у момент стресу. Розвиток гнучкості мислення починається з практики: це вміння позитивно переосмислювати ситуації, шукати альтернативи і бути готовим до змін. Людина, яка вміє адаптуватися, менше страждає від стресу, оскільки вона швидко знаходить нові способи дій. У результаті, гнучкість мислення не лише знижує рівень стресу, але й допомагає людині рости власну стресостійкість, адже вона здатна зберігати ясність і знаходити рішення навіть у найскладніших ситуаціях.

3. Вправа «Я – адаптивний(а), коли...» (10 хв) – завершення фраз, обговорення в парах.

5. Вправа «Моя мотивація» (10 хв) – відповіді на 3 запитання в тріадах: що підтримує, навіщо бути стійким, що вже зроблено.

6. Техніка «Якір стійкості» (5 хв) – створення свого «якоря»: жест, слово чи предмет як символ внутрішньої сили.

7. Рефлексія (5 хв) – завдання: «У стресі я згадаю, що...» — особисте послання собі.

Заняття № 8. Моя стресостійкість: інтеграція досвіду та крок у майбутнє.

Мета: закріпити отримані знання й навички, допомогти учасникам усвідомити особистий прогрес, сформувані індивідуальні стратегії стресостійкості та завершити цикл із почуттям ресурсу й підтримки.

1. «Що я беру з собою?» (5 хв) – кожен учасник каже одне слово чи фразу про те, що він/вона бере з собою після тренінгу.

2. Міні-лекція «Стресостійкість як шлях» (10 хв) – короткий підсумок ключових понять тренінгу: стрес, еустрес і дистрес, техніки релаксації, соціальна підтримка, гнучкість, внутрішні ресурси. - Стрес — це природна реакція на зовнішні виклики, але важливо розуміти, що не весь стрес однаковий. Ми маємо два основних типи стресу: **еустрес** — позитивний стрес, що стимулює до дії, підвищує мотивацію та дає відчуття задоволення. Наприклад, підготовка до важливої події. **Дистрес** — негативний стрес, який виникає через перевантаження, тривогу або невизначеність, і може викликати емоційне виснаження. Щоб справлятися з цими ситуаціями, важливо розвивати стресостійкість через кілька ключових інструментів:

- **Техніки релаксації:** методи, як-от глибоке дихання чи медитація, допомагають знизити рівень стресу та відновити спокій.

- **Соціальна підтримка:** спілкування з близькими допомагає знизити стрес та дає відчуття підтримки.

- **Гнучкість мислення:** здатність адаптуватися до нових умов і знаходити альтернативи, коли план не працює.

- **Внутрішні ресурси:** наші сильні сторони, які допомагають справлятися з труднощами, такі як самоконтроль та позитивне мислення.

Стресостійкість — це не тільки здатність переживати стрес, але й вміння адаптуватися, вчитися та розвиватися через нього. Це шлях, який дозволяє нам бути сильнішими і більш гнучкими перед викликами життя.

3. Індивідуальна вправа «Мій план дій» (10 хв) – кожен складає «Карту ресурсної дії»: Що я робитиму, коли відчую стрес? Хто чи що мені допомагає? Які техніки працюють саме для мене?

4. Групова вправа «Ресурсний лист» (10 хв) – учасники пишуть один одному анонімі короткі фрази-підтримки: «У тебе добре виходить...», «Ти надихаєш...», «Не забувай, що...».

5. Ресурсна медитація «Я є. Я можу. Я йду» (10 хв) – коротка візуалізація на підкріплення внутрішньої сили.

6. Закриття кола: «Мій символ стійкості» (5 хв) – кожен учасник обирає предмет, слово чи образ, який символізує його стійкість, і ділиться ним із групою.

7. «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» повторна діагностика.

Метод соціально-психологічного тренінгу є ефективним інструментом для розвитку стресостійкості серед студентів, оскільки враховує важливі соціальні та психологічні аспекти. Тренінги пропонують групову підтримку, практичні навички та гнучкий підхід до навчання. Кожен учасник має можливість поділитися своїми думками, почуттями та досвідом у переживанні стресових ситуацій, що допомагає краще зрозуміти механізми стресу та знайти способи його ефективного управління, що, в свою чергу, сприяє підвищенню стресостійкості.

3.2. Аналіз ефективності проведеного психологічного тренінгу

З метою оцінки ефективності психологічного тренінгу зі стресостійкості була використана повторно діагностична методика «Тест

самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона», яка дозволяє респонденту дослідити власне самопочуття та виявити специфіку поведінки у різних за характером та глибиною стресових ситуаціях.

Цей інструмент було обрано завдяки його валідності, простоті в застосуванні та здатності виявити динаміку змін у психоемоційному стані учасників. Такий підхід дозволив об'єктивно оцінити, чи відбулись позитивні зміни в емоційному стані учасників після проходження тренінгової програми.

Для участі в дослідженні було обрано 12 осіб із загальної кількості 30 учасників тренінгу. Такий підхід був зумовлений необхідністю забезпечити якісний аналіз даних у межах доступних ресурсів (часу, можливості спостереження, індивідуального супроводу). Крім того, вибірка формувалася із урахуванням принципу добровільності участі у психологічному дослідженні, а також репрезентативності за такими критеріями, як вік, гендер, академічне навантаження та початковий рівень тривожності.

Результати вхідної діагностики показали, що у більшості учасників переважав низький рівень стресостійкості. Це свідчило про наявність емоційної напруги та потребу у розвитку навичок саморегуляції.

У порівнянні з вхідними показниками, результати продемонстрували позитивну динаміку: у значної частини учасників спостерігалось підвищення рівня стресостійкості, зростання впевненості у власних силах та покращення загального емоційного стану. У деяких респондентів також було зафіксовано зниження рівня особистісної тривожності, що вказує на формування більш стійких механізмів подолання стресу.



Рис. 2.4. Результати повторного діагностування

Загалом отримані дані свідчать не лише про ефективність тренінгової програми, а й про високу чутливість студентської молоді до психологічної підтримки та готовність працювати над собою у сприятливому середовищі.

Підвищення рівня стресостійкості після участі в тренінгу вказує на здатність учасників засвоювати нові навички емоційної саморегуляції, практикувати техніки подолання стресу та застосовувати їх у власному житті.

Крім того, позитивна динаміка результатів демонструє потенціал подібних програм у профілактиці емоційного вигорання, тривожних станів та психоемоційного перенапруження серед студентів. Це також може свідчити про те, що створення безпечного психологічного простору, де учасники можуть відкрито ділитися переживаннями та здобувати досвід групової підтримки, є критично важливим чинником для покращення психічного здоров'я молоді.

Отримані результати також підкреслюють доцільність подальшого впровадження систематичних тренінгів з розвитку стресостійкості в навчальних закладах, а також необхідність розширення подібних програм із урахуванням потреб різних категорій студентів — зокрема тих, хто

демонструє високий рівень тривожності або має складнощі з адаптацією до навчального середовища.

3.3. Рекомендації щодо організації психотренінгу для підвищення стресостійкості студентів

Для того, щоб ефективно розвивати стресостійкість у студентської молоді, тренінгові заняття мають бути адаптовані до індивідуальних потреб учасників. Особливу увагу варто приділити практичним вправам і технікам, які посприяють кращому контролю власних емоцій та ефективному подоланню стресу. Програма тренінгу має в собі поєднувати теоретичні знання з активними формами навчання, обов'язково враховуючи вікові та психологічні особливості студентів.

Рекомендації щодо організації психотренінгу:

1. Індивідуальний підхід: на початку тренінгу буде доцільно провести попереднє опитування студентів для визначення основних проблем, труднощів та потреб щодо подолання стресу.

2. Безпечна атмосфера: обов'язково виділити час на знайомство з учасниками. Для розслаблення і настрою на позитивну атмосферу можна обрати креативне знайомство. Важливим етапом буде також оголошення правил тренінгу, наприклад: вільна думка; без осуду; все що обговорюється в групі – залишається в групі; право мовчати;

3. Кількість учасників: у разі великої кількості учасників доцільно сформувати підгрупи відповідно до індивідуальних потреб, наприклад, залежно від типових стресових ситуацій, з якими найчастіше стикаються студенти.

4. Простір для рефлексії: запитання на кшталт: «Що було для мене новим?», «Що хочу спробувати в реальному житті?», «Що я візьму з собою після цієї зустрічі?»

Програма тренінгу:

Теоретичний блок тренінгу має сформувавши у студентів базове розуміння визначення стресу та його вплив на фізичний і психоемоційний стан. Насамперед варто розглянути, як саме стресові реакції запускаються в організмі, які зміни вони викликають і чому важливо вчасно їх розпізнавати. Також слід звернути увагу на різноманітні типи стресу, з якими стикається студентська молодь, такі як навчальні труднощі, соціальні виклики, фінансові проблеми та інші чинники. Окремо варто присвятити увагу огляду ефективних способів подолання стресу — від практик релаксації та підтримки з боку оточення до когнітивно-поведінкових підходів і змін у повсякденному стилі життя.

Практична частина тренінгу повинна включати виконання релаксаційних вправ, які сприятимуть зниженню напруги та відновленню внутрішнього балансу. До таких технік належать глибоке дихання по квадрату 4-4-4-4, поступове розслаблення м'язів. Окрім того, варто проводити завдання, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції — це допоможе учасникам краще усвідомлювати та виражати свої почуття, а також ефективно керувати ними в складних ситуаціях.

Висновки до третього розділу

1. У третьому розділі нашого дослідження було розроблено тренінгову програму задля підвищення рівня стресостійкості студентської молоді. Розробці сприяли результати дослідження, які показали, що у більшості респондентів домінує низький рівень стійкості до стресу. Результати дослідження підтверджують ефективність проведеного тренінгу зі стресостійкості. Після його проходження учасники продемонстрували значне покращення в рівні стресостійкості та емоційного самоконтролю. Оцінка за допомогою тесту самооцінки стресостійкості показала, що більшість респондентів розвинули навички емоційної саморегуляції, які вони успішно застосовують у повсякденному житті. Це включає здатність більш ефективно справлятися з непередбачуваними ситуаціями, знижувати рівень стресу та

адаптуватися до змін у навчальному процесі. Зросла також впевненість учасників у своїх силах, що підтверджує позитивний вплив тренінгу на їх психоемоційний стан.

2. Програма тренінгу виявила високий потенціал для профілактики емоційного вигорання серед студентів, особливо в умовах підвищеного навчального навантаження. Підвищена стресостійкість дозволяє учасникам зберігати емоційну стабільність навіть під час інтенсивної роботи або у стресових ситуаціях. Крім того, важливою частиною програми стало створення безпечного психологічного простору, де учасники мали можливість відкрито ділитися своїми переживаннями, що значно знижує рівень тривожності. Психологічна підтримка, яку вони отримали під час тренінгу, сприяє формуванню здорових механізмів подолання стресу та тривоги, що є важливим для підтримки психічного здоров'я.

3. Отримані результати свідчать про необхідність систематичного впровадження тренінгів з розвитку стресостійкості в навчальних закладах. Тренінги можуть бути організовані на регулярній основі для студентів, які стикаються з високим рівнем стресу, тривожності або труднощами в адаптації до навчального середовища. Така програма допоможе знизити рівень емоційного перенавантаження, запобігти вигоранню та покращити психоемоційний стан студентів. Особливо важливо розширювати ці програми для студентів, які мають індивідуальні труднощі в адаптації або переживають підвищений рівень тривожності. Використання результатів тренінгу як частини превентивної програми допоможе створити більш здорове та підтримуюче середовище в навчальних закладах, яке сприятиме загальному благополуччю студентів. Також надано рекомендації щодо проведення психотренінгів з розвитку стресостійкості для студентської молоді. Поєднання теоретичного блоку з практичними вправами дозволяє не лише ознайомити студентів з механізмами виникнення стресу, а й надати їм інструменти для саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Важливими умовами ефективного психотренінгу є створення безпечної

атмосфери, попереднє виявлення потреб учасників, поділ на мікрогрупи (у разі потреби) та організація простору для рефлексії. Такий комплексний підхід сприяє покращенню емоційного стану студентів, підвищенню рівня їх психологічної стійкості та розвитку навичок здорового реагування на життєві виклики.

Отже, результати проведеного дослідження значно підтверджують ефективність тренінгу з розвитку стресостійкості. Позитивні зміни в рівні стресостійкості та психоемоційному стані учасників, зафіксовані в ході порівняння вхідних і вихідних результатів, свідчать про успішність програми та її здатність покращувати навички емоційної саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Таким чином, ефективність тренінгу була доведена як через об'єктивні зміни в результатах діагностики, так і через відгуки учасників, що підтверджують позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я та загальний емоційний стан.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження зроблено висновки.

1. Студентська молодь є важливою соціальною групою, що перебуває на межі між підлітковим віком і молодю дорослістю. Цей період відзначається значними психологічними, емоційними та соціальними змінами. Вони стикаються з новими вимогами, як у навчальній діяльності, так і в міжособистісних відносинах, що створює підвищену чутливість до стресових факторів. На сьогодні ще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття стресостійкості. У більшості визначень стресостійкість розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю. Це скоріше окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі. В нашій роботі ми схилиємось до визначення, що стресостійкість - це психологічна і фізіологічна здатність особи витримувати, адаптуватися та подолати стресові ситуації та фактори без серйозних негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я. Ця здатність означає, що людина може діяти продуктивно та раціонально під час стресових подій та відновлюватися після них, не допускаючи серйозного впливу на свою якість життя.

2. Для підтвердження теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження з застосуванням обраних методик: «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона», «Опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора», «Шкала емоцій К. Ізарда» які дозволили виявити, що більшість студентів мають низький рівень стресостійкості, високі показники тривожності та емоційного напруження. Чим вищий рівень тривожності, тим нижча стресостійкість у студентів. Цей зв'язок є надійним і статистично обґрунтованим, що може вказувати на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки студентської молоді для зниження тривожності та підвищення стресостійкості. Отримані дані підтвердили

актуальність проблеми та стали основою для створення цілеспрямованої тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

3. Була розроблена тренінгова програма, яка включає в себе широкий спектр заходів, що охоплюють навички саморегуляції, ефективного управління емоціями, а також методи релаксації і позитивного мислення. Важливою частиною програми є створення сприятливої психологічної атмосфери, яка допомагає учасникам активно ділитися досвідом і методами подолання стресу, сприяючи тим самим формуванню стійкості молоді, здатної адекватно реагувати на виклики сучасності. Проведення тренінгу дозволило сформувати в учасників вміння розпізнавання емоцій, зниження тривожності та розвиток адаптивних стратегій поведінки у складних життєвих обставинах, що підтверджується не тільки опитуванням учасників після участі, а й повторним діагностуванням.

4. Після тренінгу була використана повторно діагностична методика «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» яка показала позитивну динаміку: у значної частини учасників спостерігалось підвищення рівня стресостійкості, зростання впевненості у власних силах та покращення загального емоційного стану, що вказує на формування більш стійких механізмів подолання стресу. Гіпотеза підтвердилась, участь у тренінговій програмі розвитку стресостійкості посприяла підвищенню здатності студентської молоді ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи емоційну рівновагу та адаптивність. Ефективність тренінгу була доведена як через об'єктивні зміни в результатах діагностики, так і через відгуки учасників, що підтверджують позитивний вплив на їхнє психічне здоров'я та загальний емоційний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро : ДДУ, 2024. С. 150–154.
2. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Білокінь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 2. С. 9.
4. Богуш В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 1-4.
5. Бойко С.Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матеріалів ІV Всеукраїнської наук.-практ. Конф., 18 жовтня 2019 р. Львів: ЛьвДУВС, 2019. 312 с.
6. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Вісник НПУ ім. МП Драгоманова*. 2013. С. 289-290
7. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
8. Ганн С. А. Психологія стресу: монографія. Київ : Либідь, 2008. С. 45–50.
9. Дубова І.А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 53 с.
10. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості, життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних

психологів, соціальних педагогів / укл. Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Чернівці, 2018. 180 с.

11. Єргієва. Л. Стрес: причини й ознаки. *Психологічні техніки подолання стресового стану*. 2012. № 6. С. 48–50.

12. Ізард К. Диференціальна шкала емоцій: Техніка вимірювання емоційних станів. *Міжнародний журнал психології*. 1977. № 2. С. 23-25.

13. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104– 110.

14. Ковальчук І.О. Психологія стресу і стресостійкості: теорія та практика: монографія. Київ: Академвидав, 2016. С. 112-115.

15. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості / *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. 2021. № 12. С. 108–113.

16. Комашко Л., Гусєва А. Життєстійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя. *Український науковий журнал ОСВІТА РЕГІОНУ*: веб-сайт. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/480> (дата звернення 17.04.2025).

17. Корольчук М. С. , Крайнюк В. М., Косенко А. Ф. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України. Київ: Фірма Інкос, 2002. С. 227–260

18. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство. 2014. Т.10. Вип. 26. С. 467-481.

19. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес і копінг: психологічні та соціальні аспекти. Київ : Наука, 2007. С. 79–85.

20. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 С. 14-18.
21. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / П86. Київ: Університет Україна, 2023. С. 42- 45.
22. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
23. Пархоменко І. П. Особливості прояву стресостійкості у молоді та шляхи її підвищення. *Молода наука*. 2018. № 6 (56). С. 79–82.
24. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського національного університету*. 2023. №16. С.64 URL:http://psy.visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf (Дата звернення 20.04.2025).
25. *Практична психологія у сучасному вимірі* : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк : ДонДУУ, 2023. С. 65–68.
26. Психологічне здоров'я студентської молоді / Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Вінниця : Твори, 2022. 224 с. С. 22-23.
27. Психологія стресостійкості студентської молоді / Афанасенко Л. та ін. ; за заг. ред. Шмаргуна В. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 82-97.
28. Психологія стресу : метод. рек. до семінар. занять та самост. роботи для здобувачів першого (бакалавр.) рівня освіти, спец. 231 Соціальна робота / уклад. У. В. Варнава. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2023. 35 с.
29. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. Овчаренко О.Ю. Київ : Університет Україна, 2023. 266 с.
30. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліогр. покажч. / уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, наук. б-ка. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
31. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155– 162.

32. Свірк Р.Р. Програма тренінгу з розвитку стресостійкості. Західноукраїнський національний університет. 2020. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27529/2/Extract%20pages%20from%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BA.pdf> (дата звернення 01.05.2025).

33. Сельє Г. Анатомія стресу: монографія. Київ: Медкнига, 2024. 148 с.

34. Сєдова М. І. Основи психології стресу та його вплив на особистість: монографія. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2014. С. 77-80.

35. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології* / Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 29. С.671-685.

36. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

37. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, 2019. 120 с.

38. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. Реферат. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (Дата звернення 11.03.2025).

39. Стресостійкість у сучасному світі / Психологічна служба ЗУНУ. 2025. URL: <http://www.wunu.edu.ua/university/centers/nncsppr/recommendations-andtips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>(дата звернення 20.04.2025).

40. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.

41. Теорія стресу: причини, механізми, форми прояву : методична розробка / ДСНС України. Київ, 2023. URL: [https://kv.dsns.gov.ua/...](https://kv.dsns.gov.ua/) (дата звернення: 20.04.2025).

42. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 1 (38). URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKNU_vsn_2018_1_12 (Дата звернення 20.04.2025).

43. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. С. 44–47.

44. Теслюк. П. Запобігання виникненню стресових ситуацій: рекомендації та поради психолога. *Психолог*. 2015. № 6. С. 16–29.

45. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

46. 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. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

47. Хімеон Н. Стрес та його особливості: відкрите заняття для педагогів, заступників директорів. *Психолог*. 2008. № 2. С. 3–6.

48. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією*: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

49. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім.

Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2007. Т. 5. Вип. 7. С. 143–148.

50. Шевченко, О. В. Вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я особистості. *Психологія в Україні*, 2018. № 7. С. 123-126.

51. Шевчук С. Психологічні аспекти професійного стресу в екстрених ситуаціях. *Науковий часопис НУБіП України. Серія: Соціально-екон. науки*. 2018. № 293. С. 163–169.

52. Шкала тривожності Дж. Тейлора: Теоретичні основи та застосування в психодіагностиці. *Психологічний журнал*. 1953. № 4. С. 50-53.

53. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> (Дата звернення 20.04.2025).

54. Шпиг. Н. Експрес-прийоми для управління стресом: створення емоційної готовності до спілкування. *Управління освітою*. 2016. № 6. С. 56–60.

55. Ющенко І.М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 4 (1). С. 123–128.

56. Duan W., Guo Y., Sun X. The underlying mechanisms of psychological resilience: a multi-level perspective. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1993. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01993> (дата звернення: 01.05.2025).

57. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. New York, 2016. 156 p.

58. Marsh E., Perez Vallejos E., Spence A. Overloaded by information or worried about missing out on it: a quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *SAGE Open*. 2024. Vol. 14. No. 1.

URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830> (дата звернення: 1.05.2025).

59. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Madison: University of Wisconsin Press, 1978. 231 p.

60. Nguyen D. T., Wright P., Dedding C., Pham T. T. Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. Article 698. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00698> (дата звернення: 1.05.2025)

61. Southwick S. M. Stress-related growth: building a more resilient brain. *Neuropsychopharmacology*. 2005. Vol. 30, No. 1. P. 1–3. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.20050111> (дата звернення: 1.05.2025).

62. Yasgur B.S. Staggering Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety. *Medscape Medical News*, 2020. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/934882> (дата звернення 11.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Як часто ви відчували, що вас переповнюють труднощі?
2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі аспекти свого життя?
3. Як часто ви відчували нервозність або стрес?
4. Як часто ви успішно справлялися з проблемами у повсякденному житті?
5. Як часто ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?
6. Як часто ви не могли впоратись із важливими справами?
7. Як часто ви мали відчуття, що все під контролем?
8. Як часто ви дратувалися через речі, які не могли контролювати?
9. Як часто ви відчували, що проблеми накопичуються до межі?
10. Як часто ви відчували впевненість у собі, коли стикаєтесь з труднощами?

Питання 4, 5, 7 і 10 — позитивні (обернене рахування: 4=0, 3=1, 2=2, 1=3, 0=4)

Решта — негативні (рахуються як є)

- 0–13 балів — низький рівень сприйняття стресу
- 14–26 балів — помірний рівень
- 27–40 балів — високий рівень

Додаток Б**Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)**

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні».

Інструкція обстежуваним

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

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

Додаток Б (продовження)

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекування завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

Додаток Б (продовження)

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

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

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Додаток В**Бланк Шкала диференціальних емоцій**

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання.

Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи.

На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

1. *Індекс позитивних емоцій*(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес} + \text{Радість} + \text{Здивування)}.$$

Додаток В (продовження)

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

2. *Індекс гострих негативних емоцій* (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

3. *Індекс тривожно-депресивних емоцій* (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій:

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X(Страх + Сором + Вина)}.$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Додаток В (продовження)

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно–депресивних проявів _____

Додаток Г

Результати за «Шкалою тривожності Тейлора в адаптації Немчина»

№ п-п	Низький рівень	Нижче середнього рівня	Середній рівень	Вище середнього рівня	Високий рівень
Студент 1				24	
Студент 2					28
Студент 3					36
Студент 4			23		
Студент 5					37
Студент 6					49
Студент 7		18			
Студент 8				27	
Студент 9					31
Студент 10			21		
Студент 11				27	
Студент 12					43
Студент 13		20			
Студент 14					41
Студент 15	9				
Студент 16					41
Студент 17					35
Студент 18					29
Студент 19	14				
Студент 20				26	
Студент 21	11				
Студент 22					32
Студент 23				25	
Студент 24					34

Додаток Г (продовження)

Студент 25				24	
Студент 26					32
Студент 27			23		
Студент 28	8				
Студент 29					42
Студент 30			22		

Додаток Д

Показники емоцій студентів за методикою «Диференціальна шкала емоцій»

Студент №	ШЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Студент 1	14	14	10
Студент 2	15	13	12
Студент 3	14	14	16
Студент 4	27	13	13
Студент 5	26	13	17
Студент 6	20	14	15
Студент 7	23	13	19
Студент 8	28	12	15
Студент 9	24	14	20
Студент 10	25	13	20
Студент 11	22	14	18
Студент 12	24	13	15
Студент 13	23	14	16
Студент 14	24	13	15
Студент 15	26	12	17
Студент 16	28	14	12
Студент 17	22	13	13
Студент 18	21	15	20
Студент 19	25	20	15
Студент 20	27	20	20
Студент 21	24	15	15
Студент 22	28	24	20
Студент 23	26	24	12
Студент 24	29	15	21
Студент 25	34	22	30

Додаток Д (продовження)

Студент 26	30	28	28
Студент 27	33	31	24
Студент 28	34	42	27
Студент 29	32	13	25
Студент 30	30	13	23



СЕРТИФІКАТ

ПРО УЧАСТЬ У КОНФЕРЕНЦІЇ (З ПУБЛІКАЦІЄЮ)

ICSR № 25/2504-056



✓ 0,4 ECTS
Рекомендовано
Вченою Радою

Протокол № 14 від 24.04.2025

✓ Конференцію зареєстровано
в Державній науковій
установі у сфері
управління Міністерства
освіти і науки «Інститут
Посвічення № 17 від 04.01.2025

✓ Офіційний видовець
Сміловта суб'єкта
видовничої справи:
ДЛ № 7840 від 22.04.2025

www.mcnd.org.ua

П'ятак Вікторія Сергіївна

взяв(ла) участь у VII Міжнародній науковій конференції
«РОЗВИТОК НАУКОВОЇ ДУМКИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО
СУСПІЛЬСТВА: СУЧАСНИЙ ДИСКУРС»
25 квітня 2025 року у м. Одеса, Україна

та опублікував(ла) наукову роботу в збірці конференції
з ISBN 978-617-8440-71-8
DOI 10.62731/mcnd-25.04.2025









ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МЦНД
ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ
СОТНИК СОЛОМІЯ