

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

КОНОНОВА ВІКТОРІЯ КОСТЯНТИНІВНА

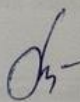
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

 **Пріснякова** **Людмила**
Макарівна, кандидат
психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

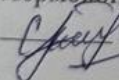
Протокол засідання кафедри

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

Нормоконтроль

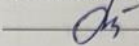
 **Наталія СЕРГІЄНКО**

Дніпро, 2025

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРІСНЯКОВА



ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

КОНОНОВА ВІКТОРІЯ КОСТЯНТИНІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Тема роботи: «Особливості стресостійкості особистості в сучасних умовах»

Науковий керівник: Пріснякова Людмила Макарівна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Термін подання роботи на кафедру: 16.06.2025

Мета кваліфікаційної роботи: визначення особливостей стресостійкості студентів у сучасних умовах, вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та індивідуально-типологічними характеристиками особистості

Завдання випускної кваліфікаційної роботи:

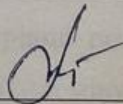
1. Розкрити сутність понять «стресостійкість», «стрес».
2. Провести аналіз наукової літератури щодо факторів, що впливають на стресостійкість студентів.

3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення емпіричного дослідження.
4. Дослідити рівень стресостійкості студентів за допомогою психодіагностичних методик.
5. Визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-стратегій.
6. Провести математико-статистичний аналіз отриманих результатів та розробити рекомендації.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

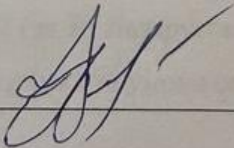
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
	Написання вступу	листопад р.	виконано
	Написання першого розділу	листопад р.	виконано
	Написання другого розділу	грудень-січень	виконано
	Проходження переддипломної практики	лютий 2025	виконано
	Аналіз отриманих результатів	квітень р.	виконано
	Передзахист кваліфікаційної роботи	травень р.	виконано

Науковий керівник



Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти



Вікторія КОНОНОВА

Дата видавання завдання

03.09.2024р.

АНОТАЦІЯ

Кононова В. К. Особливості стресостійкості особистості в сучасних умовах / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавра» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

У кваліфікаційній роботі розкрито особливості стресостійкості студентів у сучасних соціально-психологічних умовах. Обґрунтовано актуальність дослідження з огляду на зростання кількості стресогенних чинників, які супроводжують навчання у вищому закладі освіти, а також необхідність формування адаптивних копінг-стратегій у молоді. Проведено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену стресу та стресостійкості (В. Абабков, Л. Аболін, В. Бодров, Б. Варданян, Р. Лазарус, Ю. Щербатих та ін.), визначено роль темпераменту, психічних станів та соціального середовища у формуванні здатності до опору стресу.

Метою дослідження є визначення особливостей стресостійкості студентів у сучасних умовах та вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості й індивідуально-типологічними характеристиками особистості.

Об'єкт дослідження – психічні процеси саморегуляції й адаптації студентської молоді до стресогенних чинників.

Предмет дослідження – внутрішні особливості особистості, зокрема темперамент (за В. М. Русаловим), домінуючі психічні стани (за Л. В. Куліковим), копінг-стратегії (за Р. Лазарусом), а також зовнішні чинники – соціально-психологічна підтримка та умови освітнього середовища.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність понять «стресостійкість» і «стрес» у психологічному дискурсі;
- провести аналіз наукової літератури щодо чинників, які впливають на стресостійкість студентів;

- визначити методологічне підґрунтя та підібрати відповідне психодіагностичне забезпечення дослідження;
- емпірично дослідити рівень стресостійкості студентів за допомогою відповідних методик;
- проаналізувати взаємозв'язки між стресостійкістю, копінг-стратегіями та індивідуально-типологічними особливостями;
- здійснити математико-статистичну обробку результатів та розробити практичні рекомендації.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу соціальної адаптації Холмса і Праге (оцінка стресового навантаження), опитувальник WCQ Р. Лазаруса (визначення копінг-стратегій), методику оцінки психічного стану Л.В. Кулікова, опитувальник системної типології темпераменту (ОСТ) В. М. Русалова. Дослідницька вибірка становила ____ студентів вищого навчального закладу (уточніть кількість).

Результати емпіричного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, типом темпераменту, переважаючими психічними станами та особливостями використання копінг-стратегій. Гіпотеза дослідження підтвердилася: індивідуально-типологічні особливості студентів дійсно впливають на їхню здатність до опору стресовим ситуаціям. За результатами дослідження сформульовано низку рекомендацій для психологів освітніх закладів щодо підвищення стресостійкості студентської молоді.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, студентська молодь, копінг-стратегії, психічні стани, темперамент, адаптація, саморегуляція, індивідуально-типологічні особливості, психодіагностика.

ABSTRACT

Kononova V.K. *Peculiarities of Personality Stress Resistance in Modern Conditions* / Qualification thesis for obtaining the bachelor's degree in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro State University of Education, Dnipro, 2025.

The qualification paper explores the peculiarities of stress resistance among students in modern socio-psychological conditions. The relevance of the study is substantiated by the increasing number of stressogenic factors accompanying higher education, as well as the need to develop adaptive coping strategies among young people. A theoretical analysis of scientific approaches to the understanding of stress and stress resistance (V. Ababkov, L. Abolin, V. Bodrov, B. Vardanyan, R. Lazarus, Yu. Shcherbatykh, et al.) is presented, and the role of temperament, mental states, and social environment in the formation of stress resistance is identified.

The aim of the study is to determine the peculiarities of students' stress resistance in modern conditions and to examine the relationship between stress resistance levels and individual-typological personality characteristics.

Object of the study: the mental processes of self-regulation and adaptation of student youth to stressogenic factors.

Subject of the study: internal personality traits, including temperament (according to V.M. Rusalov), dominant mental states (according to L.V. Kulikov), coping strategies (according to R. Lazarus), and external factors — socio-psychological support and educational environment conditions.

Research objectives:

- To reveal the essence of the concepts of “stress resistance” and “stress” in psychological discourse.
- To analyze the scientific literature on the factors influencing students' stress resistance.
- To determine the methodological framework and select appropriate psychodiagnostic tools for the research.

- To empirically study the level of students' stress resistance using appropriate methods.
- To analyze the relationships between stress resistance, coping strategies, and individual-typological traits.
- To conduct statistical analysis of the obtained results and develop practical recommendations.

A set of psychodiagnostic methods was used in the research: the Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale (to assess stress load), R. Lazarus' Ways of Coping Questionnaire (to determine coping strategies), L.V. Kulikov's technique for assessing mental states, and V.M. Rusalov's System-Typological Questionnaire (STQ) for temperament assessment. The study sample consisted of ____ students of a higher education institution (please specify the number).

The results of the empirical analysis confirmed the presence of statistically significant relationships between the level of stress resistance, type of temperament, dominant mental states, and preferred coping strategies. The research hypothesis was confirmed: individual-typological characteristics significantly influence students' ability to resist stressful situations. Based on the results, a number of practical recommendations were developed for educational psychologists aimed at enhancing stress resistance among student youth.

Keywords: stress resistance, stress, student youth, coping strategies, mental states, temperament, adaptation, self-regulation, individual-typological traits, psychodiagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	14
1.1. Встановлення сутності поняття «стрес» та «стресостійкості»	14
1.2. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості	21
1.3 Встановлення сутності поняття резильєнтності і її роль у подоланні стресових ситуацій.....	28
Висновок до розділу 1	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	39
2.1. Організація емпіричного дослідження	39
2.2. Аналіз полігону досліджуваних та опис методичного інструментарію	41
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	48
2.3.1. Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге.....	48
2.3.2. Опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса.....	51
2.3.3. Методика оцінки психічного стану (Л.В. Куліков).....	54
2.3.4. Опросник системної типології темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова ...	57
2.3.5. Рекомендації для покращення стресостійкості особистості дослідниками.....	62
Висновок до розділу 2.....	65
ВИСНОВКИ	67
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	72
Додаток А	
Додаток Б	
Додаток В	

Додаток Г

Додаток Г

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні студент знаходиться під впливом багатofакторних стресових обставин. По-перше, збільшений обсяг відомостей та шалена конкуренція за місця в престижних університетах збільшують академічне навантаження, що згубно позначається на психологічному стані молоді. По-друге, перехід до онлайн навчання під час воєнного конфлікту в Україні спричинив соціальну ізоляцію та відчуженість, підсилюючи ризик вигорання та зменшення мотивації до навчання. Крім того, студенти відчувають додатковий емоційний тиск, пов'язаний із повідомленнями про бойові дії, евакуаціями та невизначеністю щодо безпеки близьких. Це додає специфічних викликів для молоді, що вимагає адаптації до постійно мінливих зовнішніх обставин.

Розвиток стресостійкості є ключовим фактором підтримки психічного здоров'я та академічної успішності. Дослідження доводять, що високий рівень резиліентності сприяє ефективнішій регуляції емоцій, зниженню тривожності та депресивних проявів, а також покращенню загальної якості життя студентів. Практична значимість полягає у формуванні корекційних програм і тренінгів, що використовують когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес та соціальну підтримку для зміцнення внутрішніх ресурсів молоді.

Огляд наукових праць демонструє про зростаючий інтерес дослідників до вивчення особливостей переживань стресу на психологічному рівні. Зокрема, увага приділяється змінам у мотиваційній структурі діяльності, ролі емоційних механізмів у регуляції поведінки, стійкості когнітивних функцій, що забезпечують ефективну обробку інформації, а також індивідуальним стратегіям подолання стресу. Дослідженнями стресу займалися як психологи, так і фізіологи, фахівці з психології праці, інженерної психології та менеджменту (Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н. Є. Водоп'янова, Р. М. Грановська, Д. О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І. Д. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В.

Щербатих та ін.). Значна кількість наукових праць присвячена аналізу особливостей різних стресових станів, що розглядалися в дослідженнях Е. І. Бистрицької, В. А. Бодрова, Дж. Віткіна, Л. А. Китаєва-Смика, О. С. Копіної, Н. В. Самоукіної, В. А. Татенка, О. Я. Чебикіна, О. М. Черепанової, М. Борневассера, Д. Грінберга, Г. Купера, Л. Леві та інших учених.

Коли індивід не здатен ефективно протистояти психоемоційним навантаженням, це призводить до негативних змін у його психологічному стані, соціальній взаємодії, поведінкових реакціях та професійній діяльності. Це у своїх працях досліджували такі науковці: В. Моляко, М. Савчин, Н. Тарабріна та С. Яковенко.

У контексті вивчення стресостійкості студентської молоді основні наукові публікації належать таким дослідникам: В. Абабкову, Л. Аболіну, А. Баранову, В. Бодрову, Б. Варданяну, М. Денисову, Г. Косицькому, А. Лібіну, С. Суботіну та Ю. Щербатих.

Актуальність нашого дослідження, що стосується особливостей стресостійкості є надзвичайно актуальною як з практичної, так і з теоретичної точки зору. Участь молоді в навчальному процесі за умов постійної загрози вимагає розробки спеціалізованих та доведено ефективними підходів до формування та підвищення їхньої резилієнтності. Також, на даний час існує велика база досліджень щодо стресостійкості та стресу індивіда, проте залишається не достатньо дослідженою темаа стресостійкості студентів, особливо під час воєнного конфлікту.

Це дослідження має на меті здійснити ґрунтовний системний аналіз вивчення внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають здатність студентів протистояти стресу під час воєнних дій, а також на розробку практичних рекомендацій і методик для зміцнення їхніх психологічних ресурсів в екстремальних умовах.

Мета дослідження. Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей стресостійкості студентів у сучасних умовах, вивчення

взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та індивідуально-типологічними характеристиками особистості

Об'єкт дослідження. Об'єктом дослідження є психічні процеси саморегуляції й адаптації студентської молоді до стресогенних чинників.

Предмет дослідження. Предметом дослідження є внутрішні особливості, а саме темперамент за В. М. Русаловим, домінуючі психічні стани за Л. В. Куліковим, копінг-стратегії за Р. Лазарусом. Зовнішні чинники, а саме соціально-психологічна підтримка, умови освітнього середовища.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що рівень стресостійкості студентів зумовлений індивідуально-типологічними особливостями особистост, характером психоемоційного стану та обраними копінг-стратегіями. Очікується, що студенти з більш адаптивними копінг-стратегіями, позитивним психоемоційним станом і певними типологічними рисами демонструють вищий рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «стресостійкість», «копінг-стратегії» та «психоемоційний стан».
2. Провести аналіз наукової літератури щодо факторів, що впливають на стресостійкість студентів.
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення емпіричного дослідження.
4. Дослідити рівень стресостійкості студентів за допомогою психодіагностичних методик.
5. Визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-стратегій.
6. Провести математико-статистичний аналіз отриманих результатів та розробити рекомендації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Встановлення сутності поняття «стрес» та «стресостійкості»

Як у повсякденному житті, так і в навчальній діяльності людина може зіштовхуватися зі стресовими ситуаціями. Для студентів, особливо тих, хто щойно розпочав навчання у закладі вищої освіти, процес адаптації до нового освітнього середовища може супроводжуватися значним психологічним навантаженням. Додатковими чинниками стресу виступають високі академічні вимоги, інтенсивне навчальне навантаження, необхідність успішного проходження сесії та поєднання навчальної діяльності з іншими аспектами життя. Стрес став для нас невід'ємною частиною життя, оскільки майже кожен у тій чи іншій мірі стикається з ним. Давайте детальніше розглянемо це поняття.

Поняття «стрес» має багатовимірну природу та використовується в різних наукових галузях таких як медицина, психологія, фізика та фізіологія [2, 4].

Аналізуючи літературу [7, 5-7] можна зазначити, що цей термін почав використовуватись у 1932 році у фізіології та психології, коли Волтер Бредфорд Кеннон досліджував реакцію організму на загрозу. Він описав механізм «боротьба або втеча», який пояснює, як тіло мобілізує свої ресурси у відповідь на небезпечні ситуації.

Згодом, у 1936 році, канадський фізіолог Ганс Сельє розширив це поняття, використовуючи термін «стрес» для пояснення загальної адаптаційної реакції організму на різні подразники. Його дослідження дали початок вивченню стресу як явища, що може впливати на людину як у позитивному, так і в негативному аспекті.

Вже згодом Річард Лазарус намагався чітко розмежувати фізіологічний і психологічний аспекти стресу. Він запропонував концепцію, згідно з якою фізіологічний стрес виникає як відповідь організму на реальні зовнішні подразники, тоді як психічний (емоційний) стрес зумовлений тим, як людина сприймає та оцінює ситуацію – як загрозову чи складну.

Проте таке розмежування є доволі відносним, оскільки навіть у фізіологічному стресі завжди буде присутній емоційний компонент, а психологічний стрес неминуче супроводжується фізіологічними змінами в організмі

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – це фізіологічна та психологічна відповідь організму на різні зовнішні й внутрішні подразники, які можуть викликати напругу або дискомфорт. Він може виникати внаслідок багатьох ситуацій, таких як терміни виконання роботи, екзаменаційна сесія, проблеми в особистих стосунках або фінансові труднощі [5, 135-137].

Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У помірних кількостях він може стати стимулом для досягнення цілей. Проте, якщо дія стресу є довготривалою, це може спричинити серйозні соматичні та психічні розлади, наприклад депресія, тривожні розлади, серцево-судинні захворювання та порушення функцій імунної системи. Серед основних причин стресу можна виділити зовнішні фактори, такі як робочі навантаження, соціальні взаємодії та особисті обставини. Внутрішні фактори, включаючи власні думки, очікування та страхи, також мають значення. Варто зауважити, що реакція на стрес є індивідуальною; те, що може викликати стрес у однієї людини, не обов'язково призведе до негативних емоцій у іншої [6, 385-386].

З біологічної точки зору, стресова реакція є адаптивним механізмом, який забезпечує виживання організму у відповідь на загрозові або несприятливі обставини. У відповідь на стресовий подразник активується так звана реакція «бий-біжи-завми» (англ. «fight-flight-freeze»). Цей процес супроводжується викидом стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол, які сприяють швидкій мобілізації ресурсів організму: прискорюється

серцебиття, покращується постачання м'язів киснем, звужуються судини, що дозволяє швидко реагувати на небезпеку.

Стрессова реакція є автоматичним захисним механізмом організму, який дозволяє швидко оцінити ситуацію та активує низку фізіологічних процесів, спрямованих на збереження життя.

Реакція нервової системи на стрес значною мірою визначається генетично. Людина не контролює ці механізми свідомо — вони запускаються самостійно у відповідь на сильний стрес або загрозу. Такі реакції тривають певний час і виконують ключову функцію: допомагають організму мобілізувати сили для виживання та адаптації до небезпечних умов [4, 10-12].

За Шеффером, стрессове напруження може проявлятися по-різному. Воно може призводити до труднощів із концентрацією уваги, частих помилок у роботі та погіршення пам'яті. Людина часто відчуває втому, стає більш дратівливою, а її емоційний стан нестабільний. Мова може ставати занадто швидкою, що свідчить про внутрішнє напруження. Також можливі фізичні прояви, зокрема головний біль, біль у спині або в ділянці шлунка.

Окрім цього, робота перестає приносити задоволення, зникає мотивація, а виконання завдань вчасно стає складним. У людини може знижуватися почуття гумору, що свідчить про загальне емоційне виснаження [10].

Ганс Сельє розглядав стрес як загальну адаптаційну реакцію організму на будь-який зовнішній або внутрішній вплив, який вимагає пристосування. Відповідно до його теорії, виділяють два типи стресу – еустрес (позитивний) і дистрес (негативний), які відрізняються за своїм впливом на особистість, залежно від того, наскільки ефективно людина справляється із зовнішніми викликами [1, 28].

Ганс Сельє став одним із перших учених, які почали системно вивчати стрес як фізіологічний процес. У своїх експериментах він досліджував відповідь організму на подразники зовнішнього характеру, зокрема на фізичний та хімічний стрес. Для цього він проводив досліді на лабораторних мишах, вводячи їм різні речовини, включаючи формальдегід.

Проте його спостереження показали, що організм реагує не стільки на конкретну речовину, скільки на сам факт ін'єкції. Незалежно від того, яку речовину вводили мишам, в їхньому організмі відбувався викид кортикостероїдів – гормонів, які відповідають за адаптацію до стресу.

На основі цих досліджень Сельє сформулював концепцію «загального адаптаційного синдрому» (General Adaptation Syndrome) [4, 13-15].

Г. Сельє виділяє три фази реакції організму на стрес, розглянемо їх [8]:

- Стадія тривоги (alarm stage) – початкова фаза, під час якої організм ще не має достатньої адаптивності й реагує на подразник надмірно вираженою відповіддю.
- Стадія адаптації або опору (stage of resistance) – на цьому етапі організм поступово пристосовується до стресового впливу, його реакції стабілізуються, а первинні гострі прояви послаблюються або зовсім зникають.
- Стадія виснаження (stage of exhaustion) – коли ресурси організму вичерпуються, процеси адаптації дають збій, що може призвести до порушень у роботі внутрішніх органів і навіть серйозних захворювань. У критичних випадках виснаження може загрожувати життю.

Сельє також зазначав, що загальна адаптаційна реакція впливає на всі рівні функціонування організму, включаючи як окремі органи, так і цілі системи. Він підкреслював, що стресові механізми можна спостерігати навіть у найпростіших одноклітинних організмах, коли змінюються умови зовнішнього середовища.

Геральд Метьюс вказує на те, що термін «дистрес» має розширене значення, що ускладнює його точне визначення та розробку відповідних діагностичних засобів. Зазвичай, суб'єктивне сприйняття дистресу супроводжується негативними емоційними переживаннями.

За класифікацією Метьюса, дистрес можна оцінювати, враховуючи тривалість його прояву:

- У короткочасних випадках він проявляється як миттєва реакція, що триває всього кілька хвилин.

- Епізодичні стани можуть розтягуватися на тижні або місяці, особливо якщо їх викликає значна стресова подія.
- У деяких випадках дистрес стає стійкою характеристикою людини, зберігаючись протягом багатьох років та проявляючись у постійній тривожності чи емоційній напрузі [9].

Розглянувши матеріал [11, 33], можна ствердити, що дистрес є однією з форм стресу, яка має негативний вплив на організм та психіку людини. Його розвиток зумовлений тривалим впливом факторів, до яких організм не в змозі ефективно адаптуватися. Однією з основних причин дистресу є незадоволення базових фізіологічних потреб, таких як нестача їжі, води, тепла чи кисню. В таких умовах організм перебуває у стані постійного напруження, що виснажує його ресурси.

Крім того, значний вплив на розвиток дистресу мають складні життєві обставини. Втрата близьких, розрив стосунків, сімейні конфлікти або перебування у зоні бойових дій можуть спричинити тривале емоційне перенапруження, що переростає у хронічний стрес. Не менш важливим фактором є зміна умов проживання, коли людина змушена адаптуватися до незвичного середовища, наприклад, до високогір'я, де концентрація кисню значно нижча за звичну. Також до причин дистресу належать серйозні фізичні травми, хронічний біль, тривалі захворювання, які виснажують організм не лише фізично, а й емоційно.

Прояви дистресу можуть варіюватися за характером залежно від тривалості впливу його впливу. В одних випадках він виникає раптово, як відповідь на несподівану загрозову ситуацію, і швидко минає після її завершення. В інших ситуаціях дистрес набуває хронічного характеру, коли людина тривалий час перебуває у стані емоційного та фізичного виснаження. Хронічний дистрес може суттєво підірвати здоров'я, оскільки негативно впливає на роботу серцево-судинної, нервової та імунної системи. Він супроводжується порушеннями сну, головними болями, проблемами з травленням, а також призводить до розвитку тривожних розладів і депресії.

Окрім фізіологічних та психологічних наслідків, дистрес впливає і на поведінку людини. Вона може втрачати мотивацію до роботи, ставати менш продуктивною, уникати соціальних контактів або вдаватися до шкідливих звичок, намагаючись компенсувати емоційний дискомфорт. У найважчих випадках дистрес може спричинити серйозні психічні розлади, такі як неврози або навіть психози.

Аналізуючи різні підходи до розуміння дистресу, можна зробити висновок, що цей стан є багатограним і проявляється по-різному залежно від обставин та індивідуальних особливостей людини. Незважаючи на те, що короточасні стресові реакції є природною відповіддю організму на подразники, їхнє тривале або систематичне повторення може мати негативні наслідки.

Важливо враховувати, що дистрес не лише впливає на психологічний стан, але й має фізіологічні прояви, такі як порушення сну, зміни в роботі серцево-судинної та імунної системи. Це ще раз підтверджує необхідність своєчасного розпізнавання стресових факторів та застосування ефективних методів подолання негативних наслідків.

Крім того, спостерігаються значні індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу: те, що для однієї людини є незначним випробуванням, для іншої може стати серйозною загрозою психоемоційному благополуччю. Саме тому розуміння механізмів дистресу та формування стресостійкості є ключовими факторами у збереженні ментального та фізичного здоров'я.

Стресостійкість – це не просто психологічна якість, а важливий елемент, що дозволяє індивідам ефективно справлятися з різноманітними стресовими факторами, які оточують нас у сучасному світі. Вона включає в себе здатність адаптуватися до змін, зберігати ментальне здоров'я і фізичне благополуччя у часи труднощів. У нашій повсякденній реальності ми стикаємося з численними викликами: швидкий ритм життя, надмірна інформаційна навантаженість, соціальні та економічні зміни. Ці фактори здатні зумовити посилення стресового стану [3].

У межах дослідження [43] стресостійкості студентської молоді важливим є розгляд специфічних чинників, що спричиняють підвищене психоемоційне навантаження в умовах навчального процесу. Одним із найбільш актуальних джерел стресу для здобувачів вищої освіти виступає саме екзаменаційний стрес. Цей феномен набуває особливої інтенсивності в період сесій та контролю знань, впливаючи як на психофізіологічний стан студентів, так і на якість засвоєння навчального матеріалу.

Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу як одній з основних причин появи внутрішньої напруги у студентів закладів вищої освіти. До факторів, що сприяють його виникненню, належать: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення рухової активності, а також особистісні особливості — зокрема, високий рівень тривожності.

Очікування екзамену та пов'язана з ним психологічна напруга виявляються у студентів у вигляді таких проявів, як страх перед екзаменатором, занепокоєння щодо можливої негативної оцінки тощо. Ці стани часто супроводжуються вегетативними реакціями: прискорене серцебиття, тремор, підвищене потовиділення. Під час складання іспиту такі реакції можуть перешкоджати ефективному відтворенню навчального матеріалу, викликати порушення мовлення або процесів читання.

Наслідки екзаменаційного стресу привели до активного обговорення серед наукової спільноти доцільності традиційної форми контролю знань. Зокрема, порушується питання про можливу трансформацію системи оцінювання, з акцентом на використання результатів поточного контролю як більш об'єктивного та менш травматичного методу підсумкової атестації студентів.

В умовах сучасного життя стресостійкість стає критично важливою. Люди, які мають цю якість, мають більшу ймовірність успішно справитися з труднощами, покращити якість свого життя та підтримувати здоров'я. Вони здатні не тільки адаптуватися до змін, але й вчитися на їхньому досвіді. Це

дозволяє уникати вигоряння, зберігати продуктивність і покращувати загальний рівень щастя. Тож, інвестування часу в розвиток стресостійкості варто розглядати як важливу складову особистісного росту і забезпечення емоційного благополуччя.

Фрейд вважав [13, 103-106], що витіснені переживання залишаються у несвідомому, формуючи «закапсульований матеріал». Людина витрачає значні внутрішні ресурси на його утримання, що підвищує тривожність і напругу. Основними механізмами у цьому процесі є витіснення і придушення. Спочатку З. Фрейд розглядав поняття «захист» і «витіснення» як синоніми, однак його донька, А. Фрейд, у своїй праці «Я та захисні механізми» деталізувала ці процеси, виділивши десять основних механізмів психологічного захисту. Згодом їхня кількість збільшилася, але суть залишилася незмінною: вони працюють за рахунок викривлення реальності, щоб захистити психіку від деструктивних переживань.

З позиції Ф. Василюка (у межах концепції «Психології переживання»), захисні механізми можуть забезпечувати тимчасову рівновагу, але мають значну ціну: вони формують ригідні автоматичні реакції, що обмежують гнучкість мислення та адаптивні можливості особистості. Відсутність можливості свідомої регуляції стресу може призводити до його накопичення, що, у свою чергу, знижує стресостійкість і сприяє розвитку невротичних або психосоматичних розладів.

Якщо ж придушені переживання стають доступними для усвідомлення завдяки катарсису, психічна енергія, яка витрачалася на їхнє утримання, звільняється. Це сприяє не лише позбавленню від внутрішньої напруги, але й підвищенню життєвої енергії, яка може бути спрямована на досягнення нових цілей. У цьому контексті найефективнішим способом психологічного захисту вважається сублімація – процес трансформації негативних переживань у соціально прийнятні форми, зокрема у творчість. Саме цей механізм найбільшою мірою сприяє зростанню стресостійкості особистості.

Гештальт-терапевт Ф. Перлз вважав, що зниження стресостійкості та розвиток невротичних станів обумовлені впливом суспільних норм та обмежень. Пригнічення особистісних потреб і бажань під тиском соціальних умов призводить до внутрішньої напруги, яка згодом може спричинити емоційний зрив. Це, у свою чергу, порушує психічну рівновагу, негативно впливає на особистісну цілісність та соціальні взаємодії, що знижує здатність людини ефективно долати стресові ситуації.

У стресових обставинах в нашому тілі активуються три основні типи механізмів адаптації: фізіологічні, біохімічні та психологічні. Проте науковці особливо зосереджені на дослідженні впливу стресу на біологічний рівень. Те, як людина здатна витримувати стрес і ефективно використовувати його для подолання викликів, безпосередньо залежить від роботи вищих ділянок мозку, які контролюють симпато-адреналінову систему. Це передбачає взаємодію між гіпофізом і наднирковими залозами, а також здатність цих систем виконувати свої функції, разом з іншими важливими чинниками, які впливають на опірність організму до стресу.

За думкою дослідників, таких як Ю. А. Александровський, А. В. Вальдман, В. І. Лебедев, стресостійкість є своєрідним бар'єром психічної адаптації до стресових ситуацій. Інші вчені, зокрема О. О. Конопкін, вважають, що основою стресостійкості є саморегуляція, яка складається з певних механізмів, що допомагають людині адаптуватися до стресу. Різноманітні стратегії подолання стресорів, зокрема копінг-стратегії, також відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.). Деякі вчені включають до цієї характеристики і психологічні механізми захисту, що допомагають людині справлятися з емоційними труднощами (Н. Хаан). Стресостійкість також тісно пов'язана з емоційною стійкістю, здатністю контролювати емоції (Є. О. Мілерян) і ефективно виконувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. М. Данилова). Важливим аспектом є й здатність адаптуватися до великих навантажень та

оптимально використовувати ресурси нервово-психічної енергії (В. О. Плахтійенко, Ю. М. Блудов).

Проте визначення стресостійкості залишається складним, оскільки різні люди по-різному реагують на психологічні стресори в залежності від їх життєвих цінностей, потреб та досвіду. Тому вивчення механізмів стресостійкості вимагає більш детального дослідження і визначення критеріїв, що залежать від особистісних характеристик та соціокультурних умов (В. А. Абабков, М. Перре, Ю. В. Щербатих) [12, 185-188].

Важливо зазначити, що стресостійкість є не тільки природною характеристикою людини, але й такою, що активно формується через життєвий досвід, систему цінностей та потреб індивіда. Тобто, особистість може навчитися долати стреси через адаптацію своїх когнітивних та емоційних стратегій до різних життєвих ситуацій. Саме через цей механізм саморегуляції особистість здатна підтримувати баланс між зовнішніми стресорами і внутрішніми ресурсами, що дозволяє уникати або мінімізувати негативні психологічні наслідки.

1.2. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості

Вивчивши поняття стресу та стресостійкості, можна стверджувати, що ці явища відіграють важливу роль у формуванні психічного здоров'я індивіда. Стрес є невід'ємною складовою життя, але його вплив на фізичний і емоційний стан значною мірою залежить від здатності особи ефективно долати труднощі. Саме рівень стресостійкості визначає, наскільки людина здатна зберігати внутрішню гармонію, адаптуватися до змін та справлятися з життєвими викликами без суттєвих негативних наслідків для психічного благополуччя.

Аналізуючи підручник [14, 13-16], можна дати визначення поняттю психічне здоров'я спираючись на інтерпретацію Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з цим, психічне здоров'я – це стан благополуччя, що допомагає людині впоратись зі стресом. У такому стані,

кожна особа має можливість реалізувати власний потенціал, справлятися з життєвими викликами та вносити свій вклад у розвиток громади.

Розглянемо критерії психічного здоров'я (ВООЗ):

- Здатність до самокритики, рефлексії щодо власного ментального здоров'я;
- Усвідомлення і відчуття безперервності, ідентичності власного «Я»;
- Відчуття постійності й ідентичності переживань у схожих обставин;
- Адекватність психічних реакцій відповідно до інтенсивності і частоти;
- Вміння регулювати власну поведінку згідно з прийнятими нормами у суспільстві;
- Вміння планувати власне життя і реалізовувати намічені плани;
- Бути гнучким та підлаштовуватись залежно від змін життєвих обставин.

Відповідно до критеріїв психічного здоров'я, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, можна стверджувати, що самокритичність, усвідомлення власної особи, емоційна стійкість та гнучкість у сприйнятті життєвих змін становлять ключові елементи гармонійного розвитку особистості. Проте в сучасному світі, де стресові ситуації є невід'ємною частиною повсякденного життя, рівень стресостійкості набуває вирішального значення для збереження психічного благополуччя.

Особа, яка здатна адекватно реагувати на виклики, регулювати свою поведінку та адаптуватися до змін, легше справляється з навантаженнями, пов'язаними зі стресом. Вміння планувати майбутнє та реалізовувати свої наміри також залежить від здатності підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних обставинах. Ми можемо стверджувати, розвиток

стресостійкості виступає не лише як засіб подолання негативних наслідків стресу, але й як важливий фактор підтримки психічного здоров'я особистості.

Розуміння психічного здоров'я є надзвичайно важливим аспектом, оскільки воно формує фундамент для розуміння розвитку різноманітних психічних і поведінкових розладів. Психічне здоров'я охоплює не лише емоційний стан, але й здатність до адаптації у соціальному середовищі, що безпосередньо впливає на якість життя. Дослідження свідчать про те, що серед найбільш поширених негативних проявів психіки можна виділити тривогу, депресію, а також психосоматичні розлади. Зокрема, такі проблеми, як безсоння, можуть суттєво знижувати продуктивність людини.

Ключовими факторами підтримки психічного здоров'я і, відповідно, підвищення стресостійкості є фізична активність, здоровий сон та раціональне харчування. Доведено, що систематичні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів і знижують рівень кортизолу – гормону стресу, що сприяє покращенню емоційного стану. У свою чергу, дефіцит сну та незбалансоване харчування негативно позначаються на когнітивних процесах та загальному психофізіологічному стані. Оскільки організм функціонує як єдина інтегрована система, порушення у фізичній сфері неминуче відображаються на рівні психологічної стійкості до стресових впливів [24, 5].

Оскільки стресостійкість є важливим чинником психічного здоров'я, її рівень безпосередньо впливає на здатність людини ефективно справлятися з життєвими викликами. Це особливо актуально для студентів, які щодня стикаються з навчальними навантаженнями, дедлайнами та іншими стресовими факторами. Згідно з результатами досліджень, проведених у різних країнах світу, студенти закладів вищої освіти дійсно стикаються зі значним рівнем стресу. Найвищий рівень напруження спостерігається під час сесій, коли необхідно виконати велику кількість завдань у стислі терміни.

Недостатній рівень стресостійкості може призвести до труднощів у навчанні, зниження концентрації уваги, швидкої втомлюваності та навіть емоційного вигорання. Люди, які переживають стрес або мають проблеми з

психічним здоров'ям, можуть бути менш зосередженими, втрачати мотивацію та відчувати значне емоційне виснаження [15, 45; 16].

Стрес значною мірою впливає на психічний стан особи та може проявлятися через різноманітні симптоми. Він часто призводить до швидкої втоми, підвищеної дратівливості, а іноді й до апатії та депресії. Фізичні симптоми також є досить поширеними – люди можуть страждати від головного болю, безсоння та змін апетиту. Апетит може порушуватися в обох напрямках: деякі люди втрачають відчуття голоду, тоді як інші починають споживати більше їжі, намагаючись компенсувати емоційний дискомфорт. У важких випадках зростає ризик зловживання стимуляторами, такими як алкоголь, тютюн чи навіть наркотичні речовини, що створює ілюзію тимчасового полегшення, але насправді лише погіршує ситуацію.

Фізіологічні особливості організму, зокрема тип статури, впливають на рівень вироблення гормонів під час стресу. Це, у свою чергу, визначає, які саме органи або системи можуть зазнати найбільшого навантаження. Наприклад, у жінок тривале емоційне напруження може спричиняти розлади репродуктивної системи, тоді як люди, схильні до пригніченого настрою, часто стикаються з порушеннями роботи травної системи.

Тривалий стрес виснажує адаптаційні ресурси організму, що може призвести до розвитку неврозів. За даними ВООЗ, значна частина населення світу стикається з цими розладами, оскільки психічна напруга, що перевищує можливості адаптації, призводить до порушення внутрішньої рівноваги. Основними симптомами неврозів є проблеми зі сном, часті головні болі, дискомфорт у шлунково-кишковому тракті, запаморочення та підвищена тривожність. У деяких випадках можливі такі прояви, як нудота, порушення роботи серцево-судинної системи та зміни в поведінці [17].

Гормони мають ключове значення в процесі виникнення стресу. Основними факторами, що сприяють розвитку стресової реакції у відповідь на сильні та надзвичайні подразники, є дисфункції нервової та ендокринної систем.

Вплив стресових факторів на організм призводить до активації низки пристосувально-захисних реакцій. Це включає зміни в нервових, гормональних, метаболічних і фізіологічних процесах. Більшість вчених вважають, що порушення нервової та ендокринної системи є пусковими механізмами формування стресової реакції як на фізичному, так і на емоційному рівні. Внаслідок цього змінюється регуляція організму на різних рівнях, що призводить до фізіологічних і психологічних змін.

Особливо важливу роль у процесах адаптації організму до стресових факторів відіграють гормони. Це біологічно активні речовини, які виділяються ендокринними залозами безпосередньо в кров і здійснюють регуляцію численних фізіологічних процесів у організмі. Вони можуть впливати як на окремі органи та тканини, так і на організм у цілому, забезпечуючи баланс і відповідь на зовнішні та внутрішні впливи. Гормони можуть бути різними за походженням: статевими, гіпофізарними, щитовидними, наднирковими та іншими.

Однією з ключових складових стресової реакції є роль гормонів, що виділяються аденогіпофізом, зокрема тиреотропного гормону. При стресі рівень цього гормону значно підвищується, що сприяє стимуляції щитовидної залози, яка в свою чергу починає виробляти тироксин і трийодтиронін. Ці гормони мають важливі фізіологічні ефекти: вони стимулюють обмінні процеси, покращують імунну відповідь організму та збільшують швидкість метаболізму, що може призвести до зниження маси тіла. Зміни у рівні цих гормонів сприяють підвищеній збудливості нервових клітин, підвищеному тону серцево-судинної системи та посиленню катаболічних процесів [18, 31-33].

Кортизол є катаболічним гормоном, який бере участь у розщепленні м'язової тканини, перетворюючи білки на енергію. Його вироблення наднирковими залозами активується в екстремальних умовах, таких як холод, крововтрата, операційне втручання, інфекційні захворювання, травми, біль чи

надмірне фізичне навантаження. Окрім фізичних факторів, емоційний і психічний стрес також спричиняє підвищення рівня кортизолу в крові.

У нормальних межах цей гормон відіграє важливу роль у підтримці здоров'я, кортизол сприяє загоєнню тканин, знижує запальні процеси та алергічні реакції. Однак, якщо рівень кортизолу залишається підвищеним протягом тривалого часу, він починає порушувати рівновагу в організмі і має негативні наслідки. Серед таких наслідків можна виділити: виразкова хвороба, серцево-судинні захворювання, гіпертонія, втрата м'язової маси, погіршення стану шкіри, ламкість кісток і навіть порушення психоемоційного стану.

Особливо небезпечним, можна виділити те, коли йде хронічне перевиробництво кортизолу, це суттєво може послабити імунну систему. Внаслідок цього організм стає більш вразливим до вірусних інфекцій, що підвищує ризик розвитку серйозних захворювань [18; 19].

Враховуючи весь цей контекст, варто звернути увагу на те, що наш організм має такий механізм для подолання дискомфортних ситуацій, використовуючи вегетативну нервову систему. Ця система складається з двох протилежних частин: симпатична і парасимпатична. Симпатична нервова система відповідає за таку стресову реакцію як «бий-біжи-завмири». Тобто вмикається інстинкт виживання.

Розглянемо стрес-систему – це складний механізм що відповідає за адаптацію організму до зовнішніх викликів та загроз. Вона забезпечує мобілізацію ресурсів у відповідь на стресові фактори та підтримання гомеостазу. Воно відіграє ключову роль у активації і координації всіх змін в організмі, що становлять адаптивну реакцію на стресори. Структура цієї системи включає в себе гіпоталамус, який відповідальний за нервову регуляцію ендокринних функцій, який одержує інформацію про появу стресора й «запускає» роботу стрес-системи. Після активації гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон (CRH), який стимулює гіпофіз до секреції адренкортикотропного гормону (АКТГ). Цей гормон, у свою чергу, активує надниркові залози, що починають виробляти глюкокортикоїди,

зокрема кортизол. Як ми розібрали, кортизол є ключовим гормоном стресової відповіді, оскільки він впливає на обмін речовин, серцево-судинну систему, імунну функцію та психоемоційний стан, забезпечуючи пристосування організму до нових умов.

Окрім гормональної реакції, важливу роль у роботі стрес-системи відіграє автономна нервова система. У відповідь на стрес активується симпатична частина вегетативної нервової системи, що стимулює викид адреналіну та норадреналіну. Це спричиняє прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, збільшення рівня глюкози в крові – всі ці зміни спрямовані на швидке забезпечення організму енергією для боротьби або втечі.

Регуляція стресової реакції є динамічним процесом, у якому беруть участь також лімбічна система, зокрема мигдалина та гіпокамп. Мигдалина відповідає за емоційне оцінювання ситуації та активацію страху, тоді як гіпокамп відіграє роль у модулюванні реакції залежно від попереднього досвіду.

Сигнали про зовнішні стресори можуть надходити в стрес-систему від різних частин центральної нервової системи, зокрема від кори головного мозку через асоціативну кору, морський коник та лімбічну систему. Ці відділи мозку виконують функцію оцінки та інтеграції інформації про стресорні події, що дозволяє організму адекватно реагувати на них.

Зокрема, кора головного мозку відповідає за свідоме сприйняття та когнітивне оцінювання стресових ситуацій, тоді як лімбічна система, зокрема мигдалина, відіграє ключову роль в емоційному реагуванні, активуючи відповідні стресові реакції. Мигдалина важлива для формування емоційних спогадів про стресові ситуації та може викликати переживання страху чи тривоги.

До того ж сигнали, що поступають від органів чуття, м'язів, кровоносних судин і внутрішніх органів, також потрапляють у стрес-систему через краніальні й периферичні нерви, чутливі аферентні волокна та кров. Це

дозволяє стрес-системі реагувати на фізіологічні зміни в організмі, наприклад, на біль чи зміни в артеріальному тиску.

Вихід сигналів з центральної частини стрес-системи здійснюється не лише до органів через периферичні нерви, але й до інших відділів центральної нервової системи, таких як кора головного мозку, ядра гіпоталамуса, спинний мозок, морський коник і лімбічна система. Це дозволяє відділам ЦНС, з яких сигнали надходять до стрес-системи, також отримувати зворотні сигнали від неї, що формує зворотний зв'язок для регулювання стресових реакцій.

Завдяки такій складній мережі сигналів організм здатен ефективно адаптуватися до стресових факторів і регулювати свою поведінку та фізіологічні реакції у відповідь на них [20, 12-26].

1.3. Встановлення сутності поняття резильєнтності і її роль у подоланні стресових ситуацій

Резильєнтність особистості – це психологічна властивість індивіда, що дозволяє йому пристосовуватись до складних життєвих обставин, переживань стресу, травматичних подій або змін, зберігаючи або відновлюючи емоційний баланс і продуктивність у щоденному існуванні. [21, 27].

Цей термін походить від англійського слова *resilience*, яке можна перекласти як "гнучкість", "пружність" або "здатність до відновлення". У психології резильєнтність розглядається як динамічний процес, що залежить від поєднання внутрішніх якостей особи, зовнішнього оточення та соціальної підтримки.

Резилієнтність, або здатність адаптуватися до труднощів та відновлюватися після стресових ситуацій, є ключовим компонентом не лише особистого благополуччя, але й загального соціального здоров'я. Ця концепція охоплює різноманітні аспекти, включаючи емоційну стійкість, соціальну підтримку та навички подолання труднощів.

Важливо підкреслити, що резилієнтність не є вродженою або статичною характеристикою. Вона формується та розвивається протягом життя під впливом особистісних якостей, соціального оточення та життєвого досвіду. Дослідження показують, що практики усвідомленості, такі як медитація, йога, а також когнітивно-поведінкова терапія сприяють зміцненню емоційної стійкості та адаптивності.

На рівні суспільства резилієнтність сприяє створенню більш стійких спільнот, здатних витримувати соціальні та економічні виклики. В умовах глобальних криз, як-от пандемії чи економічні спади, суспільства з високим рівнем резилієнтності демонструють кращі показники відновлення та адаптації. Тому, інвестування в програми, що сприяють розвитку резилієнтності, є важливим кроком не лише для індивідуального, але й для колективного благополуччя.

Важливими елементами, які визначають рівень резилієнтності, є позитивне мислення та висока віра у власну здатність впоратися з труднощами. Ці елементи є основоположними у формуванні здатності людини залишатися сильним під час зіткнення зі стресом. Самоефективність, тобто переконаність у власній спроможності долати життєві виклики, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій. Це, в свою чергу, впливає на загальну психологічну стійкість людини.

Відповідно до результатів дослідження, проведеного Альбертом Бандурою (1997), найкращим способом розвитку самомотивації та впевненості в особистих здібностях є попередній успішний досвід подолання труднощів, спостереження за успіхами інших людей і отримання словесної підтримки від оточення. Наприклад, люди, які мали успішний досвід вирішення проблем, частіше вірять у свою здатність впоратися з новими викликами. Це може бути досягнення в навчанні, спорті чи професійній діяльності. Крім того, спостереження за успішними людьми, які подолали подібні труднощі, може слугувати потужним джерелом натхнення. Коли ми бачимо, як інші справляються з проблемами, це підвищує нашу впевненість у

тому, що і ми можемо поступити так само. Важливо також зазначити, що вербальні заохочення з боку друзів, родичів або наставників можуть суттєво посилити відчуття підтримки. Вони створюють середовище, в якому індивідuum відчуває, що його зусилля цінуються [25, 8-15].

Поняття резилієнтності як наукова категорія почало формуватись у 1970-х роках. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на феномен стійкості в умовах психосоціального ризику, був американський психіатр Норман Гармезі. У 1973 році він оприлюднив результати досліджень, у яких, спираючись на епідеміологічні дані, виявив наявність захисних факторів, що сприяють успішному психічному розвитку дітей навіть за несприятливих умов. Саме ці чинники – емоційна підтримка, когнітивна компетентність, мотивація до досягнення – стали підґрунтям для формування концепції резилієнтності [27].

Подальшого розвитку і практичного застосування ця концепція набула у працях Еммі Вернер. У 1982 році вона вперше застосувала термін «резилієнтність» для опису дітей, які демонстрували успішну адаптацію, незважаючи на життя в умовах бідності або в дисфункційних сім'ях, де були поширені алкоголізм, психічні захворювання чи інші хронічні труднощі. Вона була однією з перших, хто системно досліджував прояви стійкості у дітей, які виростили в умовах хронічного соціального стресу. У рамках довготривалого лонгітюдного Гавайського дослідження, яке охоплювало понад 700 дітей, Вернер та її колеги спостерігали за розвитком учасників від народження до дорослості. Попри несприятливі соціально-економічні умови – бідність, брак батьківської опіки, психоемоційну нестабільність у сім'ї – значна частина дітей виявляла високий рівень адаптації, академічної успішності та соціальної інтегрованості.

Результати дослідження підтвердили, що наявність хоча б одного джерела стабільної емоційної підтримки, наприклад турботливого дорослого, значно підвищує ймовірність розвитку резилієнтності. Таким чином, Вернер зробила вагомий внесок у розуміння того, що стійкість є не лише вродженою

рисою, але й результатом взаємодії індивіда з середовищем, особливо в періоди стресу чи кризи [26].

Подальше наукове осмислення феномену резилієнтності відбулося завдяки дослідженням Аннет Мастен у 1980-х роках. У своїх роботах вона акцентувала увагу на розвитку дітей, чиї матері страждали на психічні розлади, зокрема шизофренію. Результати її досліджень довели, що навіть за умов хронічного стресу та сімейної дисфункції частина дітей зберігає здатність до ефективного функціонування, навчання, встановлення соціальних зв'язків і формування позитивного життєвого сценарію.

Упродовж 1980–1990-х років науковий інтерес до резилієнтності зосереджувався переважно на дитячій популяції, з метою вивчення механізмів, які дозволяють дітям долати серйозні труднощі й формувати адаптивну поведінку в дорослому житті. Цей напрямок досліджень остаточно закріпив розуміння резилієнтності як динамічного процесу, що включає взаємодію між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами середовища.

Деякі аспекти резилієнтності, хоча і не завжди окреслені цим терміном, були присутні в концепціях постфрейдистських психоаналітиків та представників гуманістичної психології. У працях таких вчених, як Гаррі Салліван, Ерік Еріксон, Еріх Фромм та Абрахам Маслоу, можна простежити ідею про «Я» як функціональну, розвиваючу структуру, що формується у тісній взаємодії з соціальним середовищем. Ідеї про самореалізацію, життєву цілісність та потенціал до особистісного зростання під впливом кризи — усе це вказує на фундаментальні основи концепції резилієнтності.

Наприклад, у працях Еріка Еріксона описуються стадії розвитку особистості, які включають кризові моменти, що можуть стимулювати особистісне зростання. Кожна з цих стадій характеризується специфічними викликами, які особистість повинна подолати для досягнення життєвої цілісності. У цьому контексті, резилієнтність можна розглядати як здатність індивіда адаптуватися до труднощів, використовуючи їх як можливість для розвитку.

Абрахам Маслоу, в свою чергу, акцентував увагу на самоактуалізації, що є вищим рівнем потреб у його піраміді. Цей процес передбачає реалізацію власного потенціалу, що стає особливо актуальним у періоди криз. Задоволення базових потреб створює ґрунт для досягнення більш високих цілей, що в свою чергу підвищує резилієнтність особистості.

Еріх Фромм також акцентував на значенні міжособистісних стосунків у розвитку особистості. Він вказував, що здатність до емпатії та любові є критично важливими для виживання та адаптації в суспільстві. Саме ці якості допомагають індивідам знаходити підтримку в складних ситуаціях, що, відповідно, сприяє формуванню резилієнтності.

Попри те, що ці мислителі не використовували поняття «резилієнтність» у прямому значенні і не опиралися на емпіричні або нейробіологічні дані, їхні теоретичні засади створили світоглядну базу для подальшого розвитку уявлень про адаптивність, стійкість і психологічне відновлення особистості [28].

На думку G. Richardson та його колег [22; 5], концепція резильєнтності включає низку ключових положень. Зокрема:

Запуск механізмів резильєнтної поведінки відбувається в межах особистісної екосистеми.

Резильєнтність розглядається як вроджена здатність, притаманна кожній людині від народження.

Спираючись на основні положення наукових теорій резильєнтність інтерпретується як складне, багатогранне утворення, що вимагає міждисциплінарного осмислення. Дослідники, які представляють конструктивістський підхід, наголошують на важливості інтегративного бачення цього феномена. Один із таких науковців – D. Hellerstein – трактує резильєнтність як цілісну систему, що поєднує в собі фізичну та психологічну складові.

Фізичний аспект резильєнтності пов'язаний зі здатністю організму витримувати зовнішні стресові навантаження та адаптуватися до

несприятливих умов. Йдеться не лише про фізіологічну витривалість, але й про здатність до швидкого відновлення після перенесених труднощів.

Психологічна складова, своєю чергою, охоплює широкий спектр характеристик особистості: уміння формувати та підтримувати міжособистісні зв'язки, ефективно використовувати соціальну підтримку, знаходити сенс у критичних ситуаціях, підвищувати власний освітній рівень, а також опановувати психотехнології, які сприяють конструктивному подоланню стресу й активізують процеси особистісного зростання.

Узагальнюючи численні трактування поняття резильєнтності, можна стверджувати, що йдеться передусім про здатність індивіда відновлюватися після дії стресових або кризових життєвих подій. Попри спільне розуміння базового змісту, у науковій спільноті сформувались різні підходи до тлумачення цього феномена.

Так, окремі вчені – серед яких J. R. T. Davidson, V. M. Payne та K. M. Connor – розглядають резильєнтність як відносно стабільну характеристику особистості, що є притаманною конкретній людині та проявляється незалежно від ситуаційного контексту.

Інша наукова позиція, представлена дослідженнями D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar та A. Masten, акцентує увагу на динамічному характері цього явища. Згідно з нею, резильєнтність формується й змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, а сам процес проходить через кілька послідовних фаз. Спершу відбувається контакт особистості з несприятливими або стресогенними подіями. Далі активуються певні захисні механізми, які взаємодіють із вразливими аспектами психіки. І, зрештою, результат цієї взаємодії визначає, чи відбудеться розвиток резильєнтних якостей, чи, навпаки, виникнуть дезадаптивні реакції.

S. Heshmat у своїх дослідженнях [23, с. 192–193] виокремлює вісім ключових елементів, що лежать в основі формування резильєнтної особистості. Одним із провідних чинників він називає наявність усвідомленої життєвої мети. Попри те, що її досягнення може супроводжуватися стресом і

внутрішнім напруженням у короткотерміновому вимірі, вона забезпечує відчуття сенсу й орієнтації в майбутньому.

Наступним компонентом дослідник визначає впевненість у власних силах, яка проявляється через креативність, гнучкість мислення та здатність ефективно розв'язувати проблемні ситуації. Важливу роль відіграє також когнітивна пластичність – уміння адаптуватися до змін, сприймати нові обставини й адекватно реагувати на стресові події.

Особистісне зростання, згідно з Heshmat, відбувається через осмислення пережитих труднощів, де невдачі виступають каталізаторами навчання та саморозвитку. Не менш значущою є орієнтація на активну дію, що дозволяє людині виходити за межі власних обмежень і жити повноцінним, продуктивним життям.

Серед інших важливих аспектів дослідник називає емоційну саморегуляцію – здатність керувати власними емоціями, формувати позитивні уявлення про майбутнє й зберігати внутрішню рівновагу. Воля, як ще один елемент, забезпечує автономність у прийнятті рішень та формуванні особистих цілей. Нарешті, соціальна підтримка розглядається як значущий ресурс для зниження рівня тривожності та покращення психоемоційного стану.

Ступінь сформованості резильєнтності в різних індивідів може суттєво відрізнятися, оскільки вона детермінується низкою як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Водночас численні дослідження свідчать про те, що цю здатність можливо цілеспрямовано розвивати. Завдяки систематичному тренуванню резильєнтності особа підвищує свою стресостійкість і здатність ефективно відновлювати психологічну рівновагу після травматичних або кризових подій. Високий рівень резильєнтності сприяє зниженню негативного емоційного впливу стресових ситуацій та забезпечує стабільність психоемоційного стану.

У контексті вивчення резилієнтності було розроблено низку моделей, які відображають різні теоретичні підходи до розуміння цього явища.

Одним з усталених підходів до формування психологічної стійкості є модель, розроблена Американською психологічною асоціацією. Вона охоплює ключові аспекти взаємодії особистості з навколишнім середовищем, які сприяють розвитку адаптивної поведінки в умовах стресових впливів. До основних складових цієї моделі належать: встановлення та підтримка соціальних зв'язків; здатність сприймати кризові ситуації не як безвихідні, а як такі, що піддаються розв'язанню; наявність особистісних цілей і послідовне прагнення до їх досягнення; активна життєва позиція в подоланні труднощів; відкритість до самопізнання й мобілізація внутрішніх ресурсів; позитивне самосприйняття; вміння аналізувати ситуацію в ширшому контексті; а також дотримання принципів турботи про себе.

У межах вітчизняного наукового дискурсу варто відзначити модель резильєнтності, запропоновану Г.мП. Лазос. Ця концепція враховує динамічні психологічні механізми, що забезпечують адаптацію особистості до травматичного досвіду. Модель охоплює чотири послідовні етапи [29]:

1. Зіткнення з травматичними подіями, під час якого чинники ризику мають потенційно деструктивний вплив;
2. Активація захисних механізмів і вияв вразливих характеристик, які визначають рівень психологічної опірності;
3. Взаємодія між протекторними та вразливими чинниками, що визначає індивідуальний шлях адаптації;
4. Визначення кінцевого результату, який може полягати або в набутті резильєнтності, або в розвитку дезадаптаційних проявів.

У своїх працях Саутвік і Чарні підкреслюють, що найефективніші стратегії розвитку резилієнтності формуються завдяки взаємодії чотирьох рівнів підтримки та впливу [29]:

- Індивідуальний рівень, де увага зосереджується на особистісних ресурсах – емоційній стійкості, здатності до самоусвідомлення і саморегуляції.
- Сімейний рівень, який включає якість міжособистісних відносин, ступінь емоційної та практичної підтримки з боку найближчих людей.

- Колегіальний (професійний) рівень, що охоплює робоче середовище, рівень підтримки з боку колег, можливості для професійного росту та створення сприятливої атмосфери на робочому місці.
- Громадський рівень, де на стійкість особистості впливають соціальні інституції та спільноти, культурні й економічні умови, а також відчуття приналежності до групи.

Модель Саутвіка та Чарні постає як надзвичайно цінна, оскільки чітко демонструє багат шарову природу ресурсів резильєнтності. Зіставлення внутрішніх факторів із зовнішніми, як-от сімейні, професійні та громадські зв'язки, дає змогу розглядати формування стійкості не як відокремлений процес у рамках окремої особистості, а як жваву систему взаємодій. Завдяки такому підходу фахівці отримують можливість розробляти комплексні програми підтримки, спрямовані не лише на індивідуальні тренінги з управління емоціями або когнітивної гнучкості, а й на співпрацю з сім'єю, робочим колективом і широкою спільнотою.

Щодо концепції резильєнтності, варто підкреслити, що вона не може існувати без розуміння поняття стресу, адже стрес – це реакція організму на зовнішні впливи, які вимагають адаптації. Така реакція може бути як позитивною – еустрес, так і негативною – дистрес. Перехід до дистресу зазвичай зумовлюється низкою факторів, включно з цим емоційно-пізнавальними факторами. Сюди належать відчуття безсилля, негативне сприйняття обставин, а також нестача необхідної інформації, а також високою інтенсивністю або тривалістю стресового впливу.

Розуміння механізмів стресу є ключовим для формування ефективних стратегій адаптації та розвитку резильєнтності — здатності відновлювати психічну рівновагу після дії стресорів. У студентському середовищі такими стресогенними факторами можуть бути:

- хронічна нестача повноцінного сну;
- порушення академічних дедлайнів;
- численні пропуски навчальних занять;

- невчасне виконання курсових робіт або проєктів;
- незадовільна академічна успішність;
- дисбаланс навчального навантаження (перевантаження або недостатня кількість завдань);
- рольовий конфлікт між очікуваннями неформальної групи (однолітків) і вимогами викладачів;
- втрата інтересу до окремих навчальних дисциплін;
- несприятливі фізичні умови навчання (перегріті або холодні аудиторії, недостатнє освітлення, надмірний шум тощо).

Останні емпіричні дослідження підтверджують, що резильєнтність – це визначальний аспект, який забезпечує здатність індивіда повертатися до стабільного функціонування після періодів психологічного напруження або дії стресових факторів. Її розглядають як динамічний, адаптивний процес, що підтримує внутрішню рівновагу особистості в ситуаціях виклику. У цьому розумінні, резильєнтність виступає не лише як механізм збереження, а й як ресурс, що сприяє подальшому розвитку, зростанню та конкурентоспроможності людини, особливо під час кризових змін [30, 17-20].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості, що є однією з ключових якостей адаптивного функціонування в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою динамікою, нестабільністю та зростанням рівня психоемоційного напруження. Стрес, як реакція організму на зовнішні чи внутрішні подразники, розглядається у широкому контексті як біопсихосоціальне явище, що має як негативні (дистрес), так і потенційно позитивні (еустрес) наслідки. Розуміння природи стресу, його стадій, причин і чинників є необхідною умовою для глибшого осягнення особливостей формування й прояву стресостійкості.

Особлива увага у роботі приділена розгляду поняття стресостійкості як інтегративної характеристики особистості, що поєднує індивідуальні риси, набутий досвід, механізми емоційної регуляції, когнітивну оцінку ситуацій та особистісні ресурси. Описано як внутрішні (темперамент, самооцінка, копінг-стратегії, рівень тривожності), так і зовнішні (соціальна підтримка, умови середовища, освітній контекст) чинники, які можуть як підсилювати, так і послаблювати стресостійкість.

У межах розділу також представлено основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності, яка тісно пов'язана з адаптацією, копінгом та психологічною стійкістю. Аналіз теоретичних моделей резильєнтності (Американської психологічної асоціації, Г. П. Лазос, С. Саутвіка і Д. Чарні) дозволив розглянути цю якість у багатовимірному вимірі – від індивідуального до соціального рівня, враховуючи як внутрішньоособистісні механізми, так і вплив мікро- та макросоціального середовища.

У результаті аналізу теоретичної бази було встановлено, що стресостійкість є динамічною характеристикою особистості, яка не є сталою, а здатна розвиватися й удосконалюватися за умов цілеспрямованих зусиль. Представлений теоретичний матеріал слугує фундаментом для формулювання гіпотези подальшого емпіричного дослідження, а також обґрунтування корекційної програми, метою якої є розвиток стресостійкості у студентської молоді як важливого ресурсу подолання психоемоційних викликів сучасного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей стресостійкості студентів у сучасних умовах, вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та індивідуально-типологічними характеристиками особистості, а також виявлення копінг-стратегій, які використовує молодь для подолання стресових ситуацій.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень стресостійкості студентів зумовлений індивідуально-типологічними особливостями особистості, характером психоемоційного стану та обраними копінг-стратегіями. Очікується, що студенти з більш адаптивними копінг-стратегіями, позитивним психоемоційним станом і певними типологічними рисами демонструють вищий рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «стресостійкість», «копінг-стратегії» та «психоемоційний стан»;
2. Провести аналіз наукової літератури щодо факторів, що впливають на стресостійкість студентів;
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення емпіричного дослідження;
4. Дослідити рівень стресостійкості студентів за допомогою психодіагностичних методик;
5. Визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-стратегій;

6. Провести кореляційний аналіз отриманих результатів та розробити рекомендації.

Нами було сформовано такі етапи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літератури;
2. Визначення актуальності, мети та об'єкту дослідження;
3. Формування гіпотези та наукової новизни;
4. Визначення полігону дослідження;
5. Підбір методичного інструментарію;
6. Проведення дослідження за обраними методиками;
7. Аналіз результатів;
8. Формування загальних висновків;
9. Завершальне оформлення роботи;
10. Підготовка до презентації та звіту.

Для написання роботи було здійснено поетапну науково-дослідницьку діяльність, що включала як теоретичний, так і емпіричний компоненти. На першому етапі проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури з обраної тематики: опрацьовано монографії, статті з фахових психологічних журналів, електронні ресурси, матеріали наукових конференцій та нормативно-методичні документи. Особливу увагу приділено сучасним дослідженням із теми стресостійкості, копінг-поведінки, психоемоційного стану та індивідуально-типологічних характеристик особистості.

На основі вивченого матеріалу було визначено актуальність теми, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу дослідження.

Наступним етапом стала організація емпіричного дослідження. Для цього було визначено вибірку, яка включала студентів різних курсів університетів і коледжів Дніпропетровської області. Добір респондентів здійснювався з урахуванням репрезентативності та добровільної участі.

Після визначення цільової аудиторії було підібрано відповідні психодіагностичні методики, які пройшли верифікацію на науковій валідності та надійності. Кожна з обраних методик дозволила дослідити окремі аспекти

психологічної стійкості: рівень стресового навантаження, копінг-стратегії, психоемоційний стан, темпераментні особливості.

Емпіричні дані були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики. Результати оформлено у вигляді таблиць, гістограм та діаграм. Проведено інтерпретацію отриманих результатів, а також проаналізовано, чи підтверджується висунута гіпотеза.

На завершальному етапі було підготовлено узагальнені висновки, оформлено текст дипломної роботи згідно з вимогами, а також створено презентаційні матеріали для захисту.

2.2. Аналіз полігону досліджуваних та опис методичного інструментарію

У нашому дослідженні взяли участь 72 учасників з яких 25 хлопців віком від 18 до 22 років, та дівчат 47, віком від 17 до 22 років. Емпіричне дослідження проводилося серед студентів вищих навчальних закладів. До вибірки увійшли респонденти, які навчаються на різних факультетах та спеціальностях. Усі учасники дослідження є студентами 1–4 курсів та надали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Тестування було проведено в онлайн-форматі, для проведення дослідження було обрано платформу Google, а саме Google forms.

Учасників емпіричного дослідження можна поділити за віком. Даний поділ розглянемо в наступній діаграмі:

Таблиця 2.1

Учасники емпіричного дослідження

Стать	Вік					
	17	18	19	20	21	22
Чоловіча	0	1	3	9	9	3
Жіноча	3	7	6	16	13	2

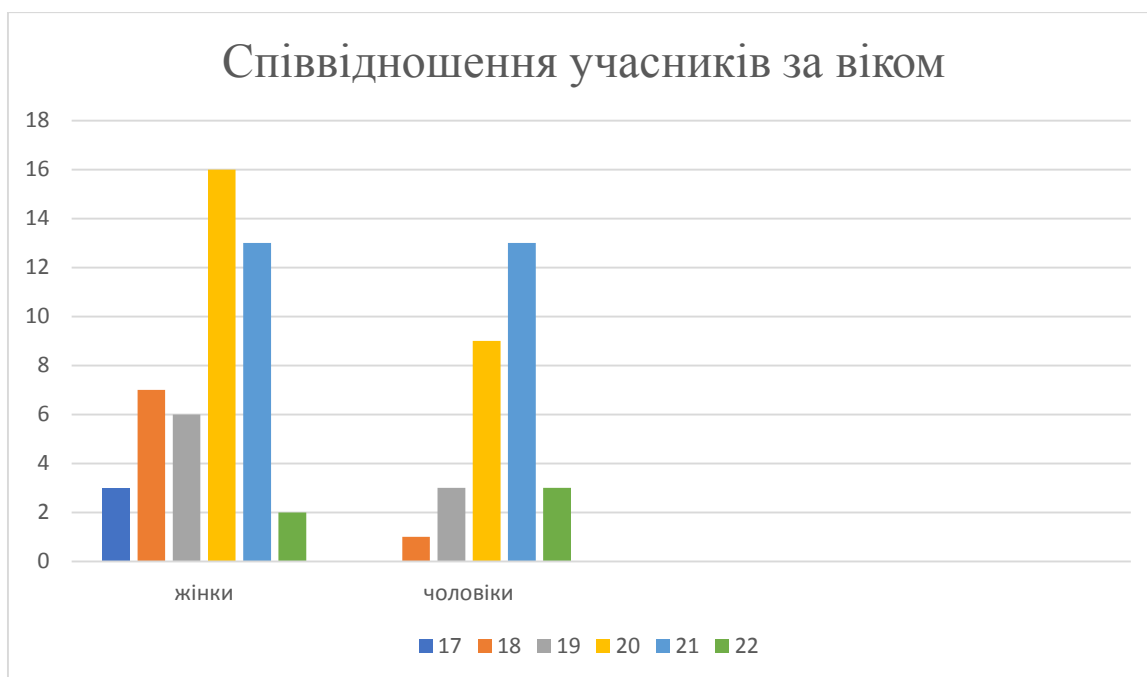


Рисунок 2.1 – Співвідношення учасників за віком

У вибірці дослідження взяли участь 72 студенти віком від 17 до 22 років. З них 25 чоловіків та 47 жінок. Найменше учасників було у віковій категорії 17 років – 3 особи (4,2%) та 18 років – 8 осіб (11,1%). Найчисельнішими були групи 20-річних 25 осіб (34,7%) і 21-річних – 22 особи (30,6%). Вікову категорію 19 років представлено 9 учасниками (12,5%), а 22 роки – 5 респондентами (6,9%).

Також, ми поділили учасників за гендером. Це представлено в наступній діаграмі.

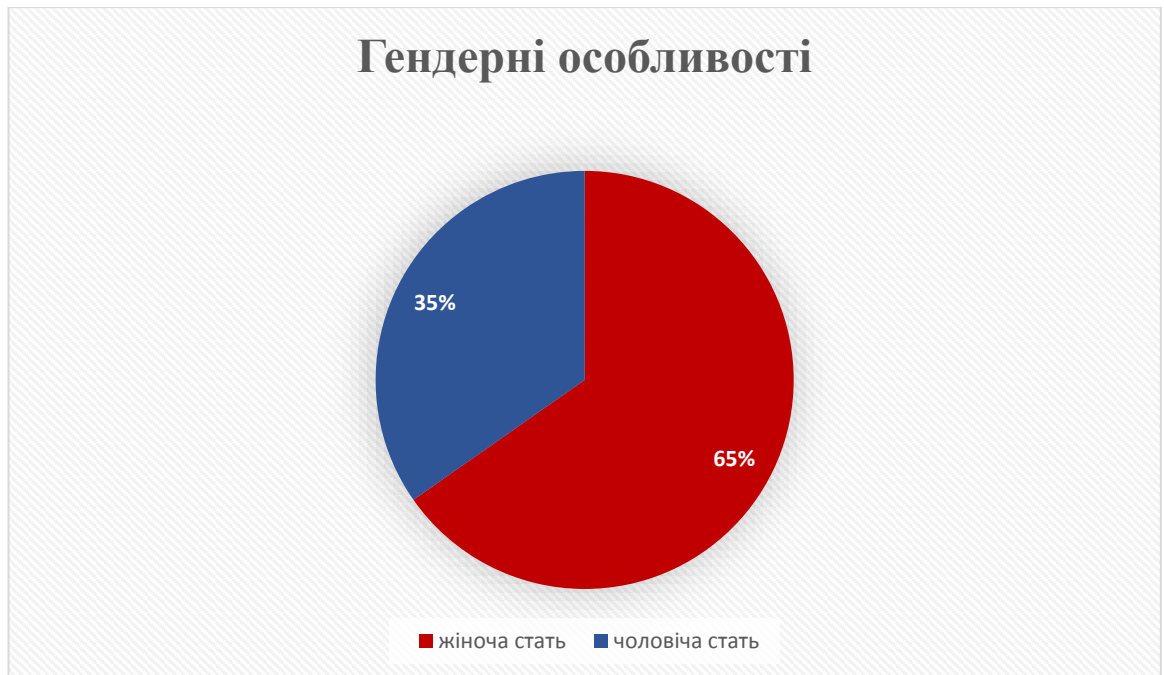


Рисунок 2.2 – Гендерні особливості

Тут ми фіксуємо, що осіб жіночої статі більше, а саме – 65%, а чоловічої статі – 35%.

За даною діаграмою ми фіксуємо, що учасників жіночої групи більше, ніж чоловічої групи. Чоловічої статі – 35% та жіночої статі – 65%. Тому ми вважаємо, що наша вибірка є гетерогенною за статтю.

Для проведення емпіричного дослідження було використано чотири методик, серед яких наступні:

- Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге;
- Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса;
- Методика діагностики психічного стану (Куліков Л.В.);
- Методика „опитувальник структури темпераменту в. М. Русалова (ост)”.

1. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге»

Уперше ця шкала була розроблена в 1967 році Т. Холмс та Р. Праге. Зазначена методика є психометричним інструментом для самооцінки індивідуального рівня стресового навантаження, який людина зазнавала протягом останніх 12 місяців. В основі методики лежить емпіричне дослідження, проведене Томасом Холмсом і Річардом Праге, які проаналізували зв'язок між розвитком різноманітних захворювань та наявністю значущих життєвих змін у понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що серйозні життєві події можуть істотно впливати на психічне й соматичне здоров'я. У межах цієї методики кожній події надається відповідна кількість балів, що відображає її потенційну стресогенність. Підсумковий результат дозволяє визначити рівень стресового навантаження й опору до стресу за чотирирівневою шкалою.

Результати інтерпретуються у 4 рівні опору до стресу:

Менше ніж 150 балів – висока стресостійкість. Людина демонструє значну здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно контролюючи емоційний стан. Мінімальний рівень стресового навантаження сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я. Висока опірність до стресу дозволяє раціонально використовувати енергію та ресурси, що позитивно впливає на продуктивність діяльності та загальну якість життя.

150–199 балів – добрий рівень стресостійкості. Особа здебільшого справляється зі стресовими ситуаціями, не витрачаючи значних ресурсів на подолання негативних емоційних станів. Висока здатність до саморегуляції дозволяє підтримувати ефективність діяльності навіть за умов значного навантаження.

200–299 балів – порогова стресостійкість. У стресових ситуаціях можуть виникати труднощі з емоційною регуляцією, що поступово знижує адаптаційні можливості. Людина може відчувати перевтому, нервові напруження, зниження мотивації та продуктивності. Довготривалий вплив

стресу без належної компенсації може призвести до розвитку емоційного вигорання.

300 балів і більше – низька стресостійкість (вразливість до стресу). Людина значною мірою схильна до негативного впливу стресових факторів. Висока емоційна напруженість, часте переживання тривоги та напруги можуть призвести до виснаження психологічних і фізичних ресурсів. Існує ризик розвитку психосоматичних захворювань. Високий рівень стресу сигналізує про необхідність термінових заходів для зниження навантаження та підвищення стресостійкості.

2. Методика «Опитувальник копінг-стратегій (WCQ)» Р. Лазаруса

Однією з основних методик, застосованих у дослідженні, є опитувальник розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році, адаптований для українськомовного середовища Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою у 2004 році. Дана методика призначена для діагностики копінг-механізмів – тобто способів подолання труднощів, які використовуються індивідом у різних сферах психічної діяльності.

Згідно з концепцією авторів, копінг розглядається як змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що перевищують ресурси людини. Основна мета застосування цієї методики – виявити стратегії, за допомогою яких особа намагається справитися зі стресогенними обставинами, а також визначити спрямованість цих зусиль: на зміну самої ситуації або адаптацію до неї.

Методика дозволяє оцінити такі стратегії подолання, як планування вирішення проблеми, конфронтаційна поведінка, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення та позитивна переоцінка. Кожна з цих стратегій має різний рівень ефективності залежно від конкретних обставин і психологічних ресурсів індивіда. Автори підкреслюють, що жодна зі стратегій не є універсально

адаптивною або дезадаптивною – їх ефективність визначається контекстом ситуації та особистісними характеристиками.

У межах даного дослідження опитувальник WCQ використовувався з метою вивчення переважаючих копінг-стратегій, які обирають студенти для подолання стресових ситуацій, а також для виявлення їх взаємозв'язку з рівнем стресостійкості та індивідуально-типологічними особливостями особистості.

3. Методика «Методика діагностики психічного стану» (Куліков Л.В.)

Методика діагностики психічного стану, розроблена Л.В. Куліковим, є інструментом для визначення рівня і характеру психічних станів у різних умовах, зокрема в умовах стресу або напруги. Вона застосовується для оцінки наявності або відсутності ознак психічних порушень, а також для виявлення рівня стресової адаптації індивіда. Методика допомагає визначити, які психічні стани домінують у особистості в конкретний момент часу, зокрема в ситуаціях, які викликають емоційну напругу.

Основною метою методики є виявлення не лише патогенних психічних станів, а й здатності особистості адаптуватися до складних умов життєвих ситуацій, які вимагають стресової реакції. За допомогою цієї методики можна також визначити, як особистість сприймає стресові фактори та якими механізмами психічного захисту вона користується для подолання труднощів.

Методика діагностики психічного стану Кулікова включає в себе різні шкали, що дозволяють оцінити рівень тривожності, депресивних тенденцій, емоційної стабільності та загального психічного благополуччя. Важливим аспектом є те, що методика дозволяє виявити специфічні стратегії адаптації, що використовуються особистістю в умовах стресу, а також можливі дезадаптивні стани, що можуть бути індикатором глибших психологічних проблем.

Ефективність застосування цієї методики значною мірою залежить від контексту, в якому оцінюється психічний стан, а також від індивідуальних особливостей, таких як рівень стресостійкості, самоповаги, здатності до емоційної регуляції. Психологічні фактори, що сприяють адаптації до стресу, можуть включати оптимістичне сприйняття ситуації, здатність до самоконтролю та підтримку з боку соціального оточення. Також важливу роль відіграють типологічні особливості особистості, зокрема копінг-компетентність, внутрішній локус контролю та загальна життєстійкість.

4. Методика «Опитувальник структури темпераменту М. Русалова (ост)»

Уперше ця методика була розроблена М. Русаловим у 1972 році та складає 105 питань. Опитувальник структури темпераменту М. Русалова є інструментом для визначення індивідуальних особливостей темпераменту людини, а також для оцінки його впливу на психічний стан та поведінку в різних ситуаціях. Основною метою цієї методики є вивчення основних структурних компонентів темпераменту, таких як активність, емоційність, інтенсивність реакцій, схильність до стресових ситуацій і способи реагування на них.

Методика охоплює кілька основних аспектів, які визначають індивідуальні відмінності в темпераменті, зокрема емоційну реактивність, рівень агресії, тривожність, здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях, а також рівень самоконтролю. За допомогою опитувальника можна виявити схильність до стресу, адже темперамент безпосередньо впливає на те, як індивід сприймає і реагує на стресові фактори. Важливим є також визначення рівня емоційної стабільності та схильності до змін у психічному стані в залежності від зовнішніх обставин.

Опитувальник є потужним інструментом для діагностики стресостійкості та копінг-стратегій, оскільки надає психологам можливість виявляти, які саме типи темпераменту найбільше схильні до стресових

ситуацій та які стратегії подолання труднощів використовують ці люди. Він дозволяє виявити, як різні типи темпераменту (холеричний, сангвінічний, флегматичний та меланхолійний) можуть впливати на ефективність адаптації до стресових ситуацій.

Ефективність методики залежить від того, як інтерпретуються отримані результати у контексті інших психологічних особливостей людини, таких як рівень самоповаги, соціальна підтримка та внутрішній локус контролю. Врахування цих факторів дозволяє здійснювати комплексну оцінку не тільки темпераменту, а й стратегії подолання стресу, що сприяє кращій соціальній адаптації та зниженню рівня психологічних розладів.

2.3. Аналіз результатів дослідження.

2.3.1. Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге

Для виявлення рівня стресового навантаження було обрано методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге». За цією методикою маємо чотири рівня опору стреса: висока стресостійкість, добрий рівень стресостійкості, порогова стресостійкість та низька стресостійкість. За допомогою цієї методики зможемо побачити, який рівень стресового навантаження мають респонденти, наскільки вони схильні до психоемоційного виснаження, а також оцінити їхню здатність до адаптації у складних життєвих ситуаціях. Представимо результати дослідження за методикою на рис. 2.3.



Рисунок 2.3 – Рівень стресу за шкалою Холмса і Раге

Отримані дані свідчать про значну варіативність рівнів стресостійкості серед респондентів. У структурі вибірки простежується наявність як осіб із високими показниками адаптивних ресурсів, так і таких, що демонструють помітну вразливість до психоемоційного навантаження. Частина опитаних характеризується низьким рівнем стресу, що свідчить про сформовані механізми саморегуляції, ефективні копінг-стратегії та стійкість до зовнішніх впливів. Водночас, значна кількість респондентів перебуває у межах порогових або критичних значень за шкалою, що вказує на знижену здатність до адаптації, підвищену емоційну чутливість, нестабільність та ризик дезадаптаційних реакцій.

За отриманими результатами ми бачимо, що 15% опитаних мають менше 150 балів, що свідчить про відносно високий рівень опору стресу. Ця група демонструє високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно долати труднощі та зберігати психоемоційну рівновагу навіть у несприятливих умовах. Особи з такою характеристикою мають добре розвинені адаптивні механізми, використовують конструктивні копінг-стратегії та рідше зазнають сильного впливу стресу.

29% респондентів набрали 150-199 балів. Представники цієї групи, як правило, мають достатні внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів, проте за певних умов можуть відчувати негативний вплив

стресових факторів. Їхня стресостійкість не є абсолютною, але дозволяє підтримувати ефективне функціонування в більшості життєвих ситуацій.

Найбільший відсоток респондентів, 31%, отримали результат в межах 200-299 балів, що вказує на пороговий рівень стресостійкості. Це означає, що вони знаходяться на межі адаптації та можуть мати певні труднощі у подоланні стресових ситуацій. У разі зростання стресового навантаження або додаткових негативних чинників вони можуть втрачати ефективність у виконанні повсякденних завдань, демонструвати підвищену емоційну нестабільність та схильність до імпульсивних реакцій.

25% мають 300 і більше балів що свідчить про високий рівень стресового навантаження та необхідність психопрофілактичних або корекційних заходів.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що проблема зниження стресостійкості є актуальною для частини досліджуваної вибірки та вимагає подальшої уваги з боку фахівців. Це, зокрема, стосується розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення ефективності психоемоційної саморегуляції, розвиток адаптивного потенціалу та формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Порівняння результатів дослідження з методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» між вибірками чоловічої та жіночої є представленим у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Дослідження рівня стресу за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» за статтю

Рівень	Жінки	Чоловіки
Менше 150 балів	10,6%	24%
150-199	27,7%	32%

200-299	36,2%	20%
300 і більше	25,5%	24%

Розподіл рівня стресового навантаження за статтю засвідчив певні відмінності між жінками та чоловіками у досліджуваній вибірці. Зокрема, серед жінок спостерігається вищий відсоток осіб із пороговим рівнем стресостійкості — близько 36 відсотків, що може свідчити про підвищену емоційну чутливість та більшу схильність до переживання психоемоційного напруження в умовах стресу. Водночас, частка жінок із критичним рівнем стресового навантаження становить понад 25 відсотків, що також є показником потенційного ризику дезадаптаційних реакцій.

На противагу цьому, серед чоловіків переважають респонденти з нижчим рівнем стресу: понад 24 відсотки мають показники менше 150 балів, що свідчить про високий рівень стресостійкості, ще 32 відсотки — від 150 до 199 балів, що вказує на відносно добрий рівень адаптаційних можливостей. Водночас, рівень критичного навантаження серед чоловіків також становить 24 відсотки, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику і серед представників чоловічої статі.

Загалом, отримані результати дають підстави стверджувати, що жінки виявляють дещо вищу схильність до переживання психоемоційного навантаження, тоді як чоловіки частіше демонструють ознаки високої або помірно високої стресостійкості. Ці відмінності можуть бути зумовлені як індивідуально-психологічними особливостями, так і соціально-культурними факторами, що впливають на стиль реагування на стресові ситуації.

2.3.2. Опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса

Представимо результати учасників за методикою «Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса» у діаграмі, де розглянемо, скільки відсотків студентів мають визначену копінг-стратегію.



Рисунок 2.4 – діаграма копінг-стратегій поведінки студентів

За результатами дослідження, найбільш поширеною копінг-стратегією виявився пошук соціальної підтримки, що становить 22% загального розподілу. Це свідчить про те, що значна частина студентів у стресових ситуаціях надає перевагу зверненню до інших людей за допомогою, порадою або емоційною підтримкою, що є ознакою конструктивного соціального функціонування.

Планування вирішення проблеми обрало 17% респондентів. Такий підхід вказує на наявність у студентів здатності до раціонального аналізу ситуацій та формування чіткої стратегії дій для подолання труднощів, що є свідченням високого рівня особистісної відповідальності та внутрішньої організованості.

На конфронтаційний копінг припадає також 8% відповідей. Ця стратегія характеризується схильністю до активного, подекуди агресивного реагування

на проблему. Її використання може вказувати як на впевненість у власних силах, так і на ризик імпульсивних або неадаптивних форм поведінки.

Прийняття відповідальності становить 14% від загальної кількості відповідей. Це свідчить про здатність частини студентів визнавати власну участь у виникненні складних ситуацій і брати на себе зобов'язання щодо їх вирішення, що є ознакою зрілої позиції.

Дистанціювання як копінг-стратегію обрали 11% студентів. Ця поведінкова модель відображає тенденцію до психологічного віддалення від проблеми з метою зниження емоційного напруження, що може бути ефективним у короткостроковій перспективі, проте не вирішує проблему по суті.

Самоконтроль становить 19%. Така стратегія свідчить про прагнення респондентів контролювати власні емоції та поведінку в стресових ситуаціях, що є важливою складовою адаптивного функціонування, особливо в умовах підвищеного навантаження.

Позитивну переоцінку використовують 5% респондентів. Це вказує на здатність окремих студентів переосмислювати ситуацію, шукати в ній нові можливості для зростання, що є характерним для особистостей із високим рівнем рефлексивності та конструктивного мислення.

Найменш поширеною копінг-стратегією стала втеча-уникнення, яку застосовують лише 3% студентів. Така стратегія вважається найменш адаптивною, оскільки орієнтована на уникнення або ігнорування проблеми, а не на її вирішення. Водночас низький рівень її вживання є позитивною тенденцією серед досліджуваної вибірки.

У межах дослідження було проведено аналіз копінг-стратегій студентів з урахуванням статевої диференціації, що дало можливість виявити специфіку реагування на стресові чинники у представників різної статі. Для наочності отримані результати відображено у вигляді графіку:

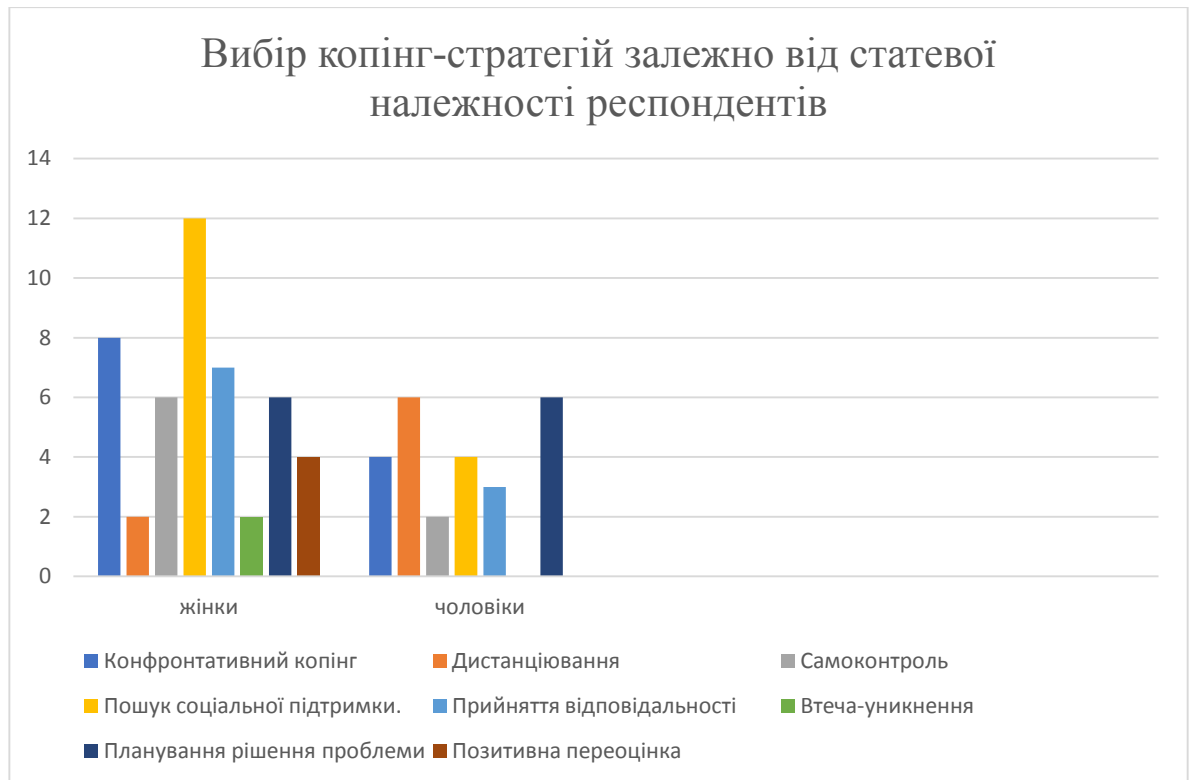


Рисунок 2.5 – вибір копінг-стратегій залежно від статевої належності респондентів

Аналіз результатів дослідження свідчить про наявність певних відмінностей у виборі копінг-стратегій серед студентів залежно від статі. Зокрема, жінки частіше, ніж чоловіки, звертаються до таких стратегій, як пошук соціальної підтримки (12 проти 4 осіб), самоконтроль (6 проти 2 осіб), прийняття відповідальності (7 проти 3) та позитивна переоцінка (4 випадки серед жінок, відсутня серед чоловіків). Це вказує на переважання емоційно орієнтованих і соціально підтримувальних способів реагування на стрес серед жінок.

Чоловіки, натомість, частіше використовують дистанціювання (6 випадків проти 2 серед жінок), що може свідчити про прагнення до зниження емоційного включення в стресові ситуації. Також вони демонструють більшу частку застосування конфронтаційного копінгу порівняно з жінками (4 проти 8, з урахуванням загальної кількості опитаних чоловіків цей показник є пропорційно вищим).

Обидві статеві групи майже однаковою мірою вдаються до планування вирішення проблеми (по 6 випадків), що свідчить про наявність прагматичного підходу до подолання труднощів незалежно від статі.

В цілому отримані результати демонструють, що жінки частіше застосовують більш різноманітні та емоційно-забарвлені копінг-стратегії, тоді як чоловіки віддають перевагу більш відстороненим або конфронтаційним підходам. Водночас обидві групи виявляють потенціал до адаптивної саморегуляції за допомогою стратегій планування та вирішення проблем.

Результати дослідження за методикою «Методика діагностики психічного стану Куліков Л.В.». За цією методикою ми можемо дізнатись рівень вираженості різних психічних станів за вісьмома шкалами: Активність (Ак), Божевілля (Бо), Тонус (То), Радість (Ра), Спокій (Сп), Страх (Ст), Захищеність (За) та Позитивність (По).

2.3.3. Методика оцінки психічного стану (Л. В. Куліков)

Після проведення дослідження за методикою Л.В. Кулікова, отримано такі середні значення за кожною шкалою:

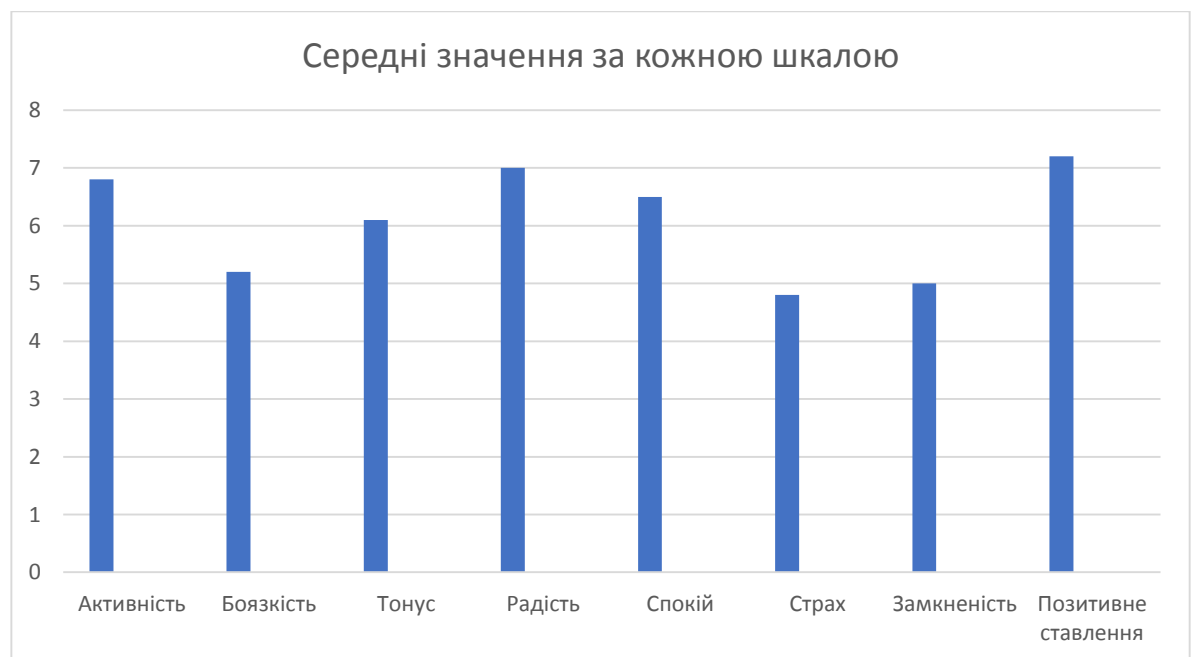


Рисунок 2.5 – середні значення за кожною шкалою методики Л. В. Кулікова

Загальний аналіз результатів дослідження демонструє що психоемоційний стан респондентів, в цілому, є сприятливим, що відображається у високих середніх значеннях за шкалами активність, радість та позитивне ставлення. Ці показники вказують на загальну життєву задоволеність, оптимістичне сприйняття навколишнього середовища та наявність достатньої внутрішньої енергії для виконання щоденних завдань.

Серед іншого, високий рівень активності, що має середнє значення 6.8 за відповідною шкалою, свідчить про хорошу фізичну та психічну енергію, сприятливу для ефективного виконання різних видів діяльності.

Показник радість, що має середнє значення 7.0 за шкалою радості, вказує на позитивне емоційне забарвлення сприйняття навколишнього світу, в той час як високий рівень позитивного ставлення, що має середнє значення 7.2 за відповідною шкалою, вказує на оптимізм і позитивну настроєність, що є важливим для загального емоційного благополуччя.

Втім, незначно нижчі значення за шкалами страх, боязкість та замкненість можуть свідчити про наявність латентної тривоги або певних труднощів в емоційній адаптації деяких респондентів. Зокрема, показник страху, що має середнє значення 4.8, є відносно низьким, що може вказувати на загалом спокійну та врівноважену емоційну реакцію респондентів. Водночас, наявність помірного рівня боязкості, що має середнє значення 5.2, та замкненості, що має середнє значення 5.0, може вказувати на певні емоційні бар'єри або недовіру в соціальних взаємодіях, що потребує додаткової уваги та підтримки в рамках психопрофілактичних заходів.

В цілому, аналіз шкал свідчить про те, що переважна більшість респондентів демонструє позитивний психоемоційний стан, хоча деякі з них можуть мати потребу в емоційній підтримці, зокрема в умовах підвищеної тривожності або емоційної напруги. Важливою є також потреба в подальшій роботі з групами, що виявляють більш низькі показники за шкалами страху, боязкості та замкненості, аби зменшити рівень емоційної напруги та підвищити ефективність емоційної регуляції.

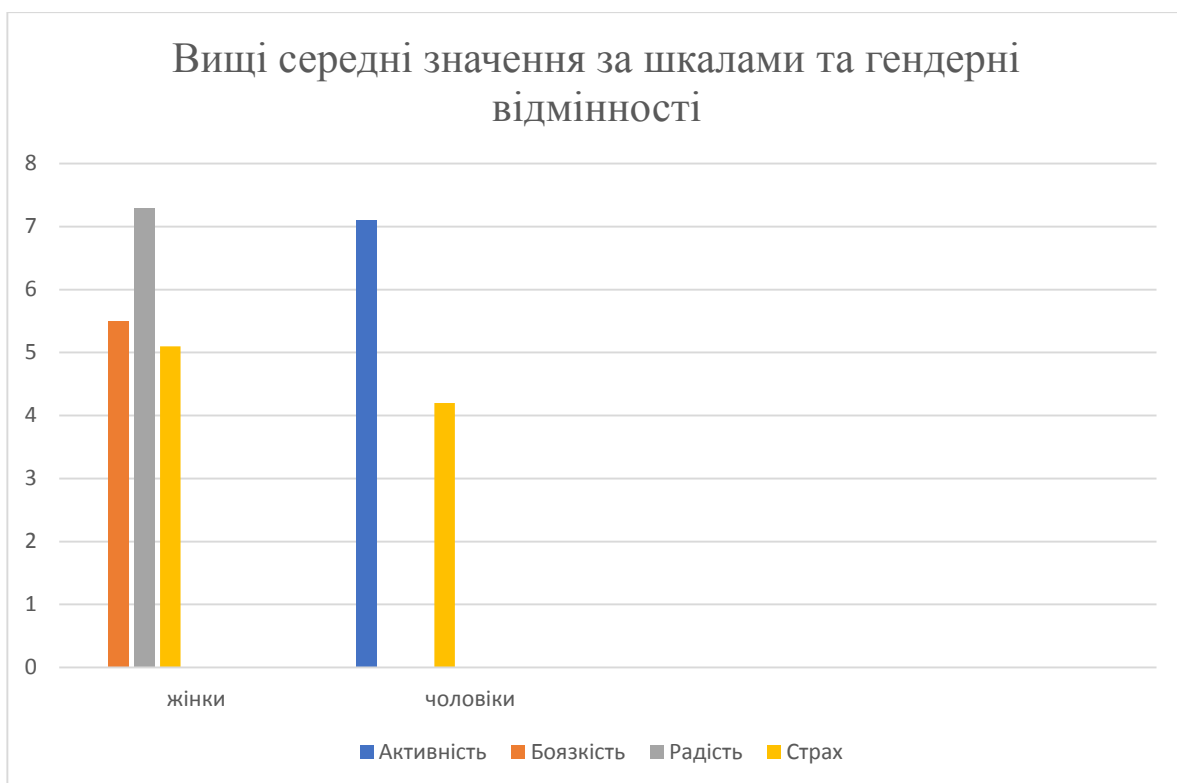


Рисунок 2.6 – Вищі середні значення за шкалами та гендерні відмінності

За рис. 2.6 бачимо, що гендерні відмінності у результатах дослідження показав, що жінки продемонстрували вищі середні значення за шкалами боязкість, радість та страх. Середнє значення за шкалою боязкість становить 5.5, за шкалою радість – 7.3, а за шкалою страх – 5.1. Це узгоджується з науковими даними щодо підвищеної емоційної чутливості жіночої вибірки, що виявляється у більших показниках тривожності та емоційної реактивності. Зокрема, вищі середні значення за шкалами боязкість та страх можуть свідчити про більшу емоційну вразливість жінок у порівнянні з чоловіками, в той час як підвищене середнє значення за шкалою радість може вказувати на більш яскраве переживання позитивних емоцій.

У той же час, чоловіки виявили дещо вищий рівень активність, середнє значення якого становить 7.1, що може свідчити про більш високий рівень фізичної та психічної енергії, а також кращу здатність до саморегуляції. Крім того, середнє значення за шкалою страх у чоловіків становить 4.2, що є значно нижчим порівняно з жінками, і може свідчити про більш стабільний афективний фон та більшу стійкість до стресових ситуацій.

Результати проведеного дослідження загалом свідчать про наявність сприятливого психоемоційного стану у більшості учасників вибірки. Виявлені середні значення за шкалами активність, радість та позитивне ставлення демонструють високий рівень емоційного благополуччя та задоволення життям у респондентів. Водночас, існують певні відмінності у психоемоційному стані залежно від гендерної належності, що проявляються в різних рівнях тривожності, емоційної чутливості та здатності до саморегуляції.

Незважаючи на ці незначні гендерні відмінності, загалом результати дослідження вказують на високий рівень стійкості до стресу та адаптації у більшості респондентів. Проте, виявлені деякі показники, які свідчать про підвищену тривожність та емоційну напругу у певних групах, зокрема серед жінок, які продемонстрували вищі середні значення за шкалами боязкості та страх.

2.3.4. Опросник системної типології темпераменту (ОСТ) В. М. Русалова

Результати за методикою «Опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова (ост)».

ОПТ Русалова ґрунтується на уявленні про темперамент як один з ключових детермінантів стресостійкості. Відповідно до цієї концепції, темперамент визначає спосіб реагування особистості на зовнішні стресори та впливає на вибір копінг-стратегії. Методика покликана виявити взаємозв'язок між темпераментними характеристиками та ефективністю адаптаційних механізмів, що має важливе значення для розуміння індивідуальних варіацій стресової стійкості.

Загалом, методика є багатокомпонентною, що включає кілька основних аспектів. Оцінка темпераменту дозволяє визначити рівень активності, емоційності, швидкості реакцій та стійкості до навантажень. Ці параметри дають змогу оцінити, як особистісні характеристики впливають на здатність

індивіда адаптуватися до стресових ситуацій. Одночасно методика включає визначення стресостійкості та копінг-стратегій, що дозволяє аналізувати способи, якими особистість долає стрес. Також важливим компонентом є оцінка емоційно-вольової сфери, що відображає здатність контролювати емоційні реакції в стресових ситуаціях і рівень вольових зусиль, необхідних для подолання труднощів.

Методика Русалова застосовується в психологічній діагностиці для оцінки індивідуальних характеристик стресостійкості, що є особливо актуальним у професіях, де необхідна висока адаптація до стресових умов, наприклад, у медичних працівників, військовослужбовців або працівників екстремальних сфер. Оскільки темперамент є стабільною характеристикою особистості, застосування цієї методики дозволяє визначити індивідуальні ризики щодо схильності до стресу та розробити рекомендації для корекції стресостійкості. Це дає можливість для створення індивідуальних програм розвитку адаптаційних стратегій та покращення стресостійкості в умовах професійних і соціальних викликів.

За результатами опитування 46 студентів за методикою опитувальника структури темпераменту В. М. Русалова було визначено домінуючі типи темпераменту у вибірці шляхом обчислення сумарних балів за адаптованими шкалами, що відповідають класичним темпераментним групам.

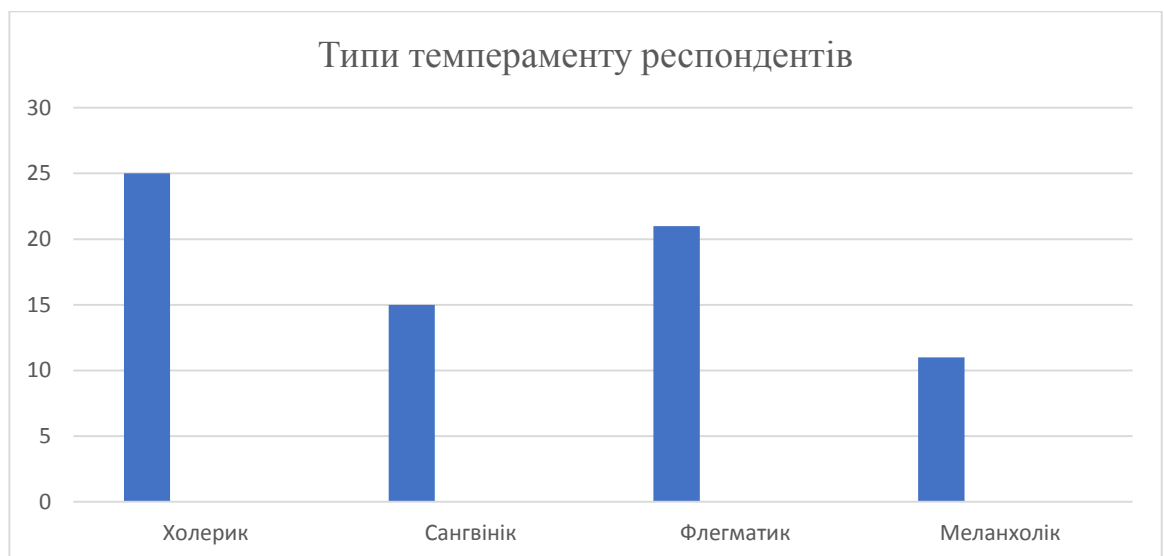


Рисунок 2.7 – розподіл за типом темпераменту респондентів

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.7, можна зазначити, що серед респондентів найбільшу кількість складають холерики – 25 осіб. На другому місці перебувають флегматики з 21 респондентом, за ними йдуть сангвініки – 15 осіб, та, найменшу кількість, складають меланхоліки – 11 осіб. На підставі цього ми можемо стверджувати, що найчисленнішою групою є холерики, що може вказувати на певні тенденції в характері вибірки.

Для більш детального аналізу проведемо поділ типів темпераменту залежно від статі. Це дозволить виявити можливі гендерні відмінності у розподілі темпераментів серед респондентів і допоможе у подальшому аналізі зв'язку між темпераментом і психоемоційним станом учасників дослідження.

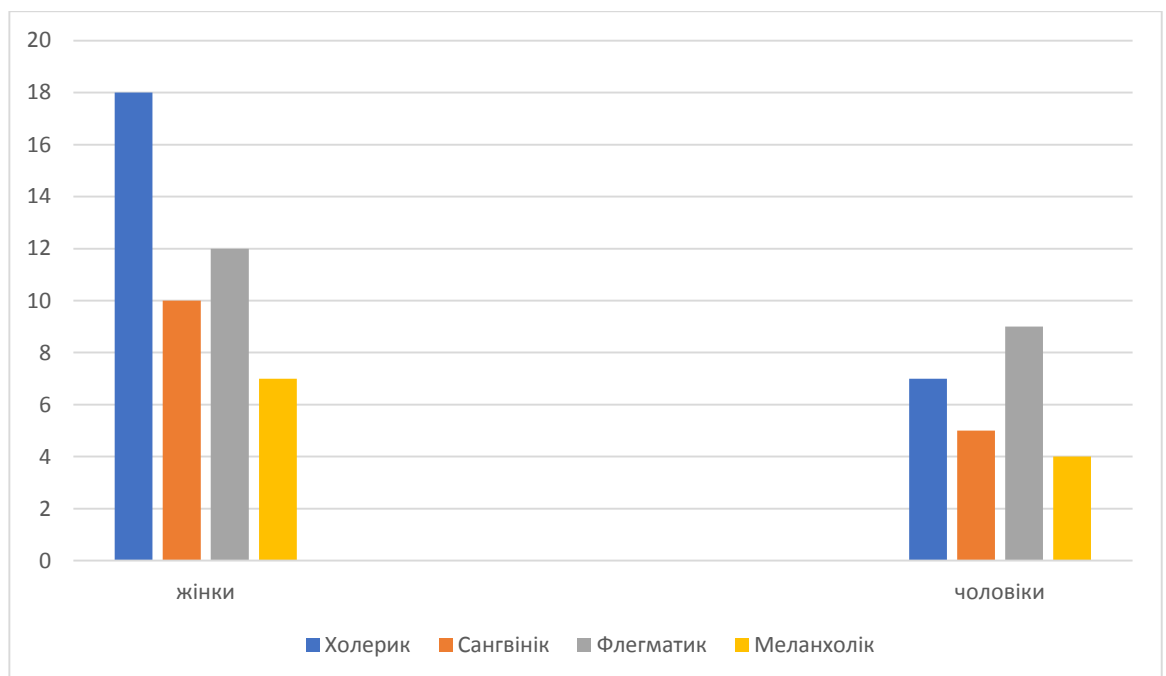


Рисунок 2.8 – поділ типів темпераменту залежно від статі

Розглядаючи Рис. 2.8, можна зробити висновок, що серед жінок найбільшу кількість складають холерики – 18 осіб, сангвініки – 10 осіб, флегматики – 12 осіб, та меланхоліки – 7 осіб. На підставі цього ми можемо стверджувати, що серед жінок переважають холерики, що може вказувати на певні особливості емоційної активності та реактивності цієї групи.

Серед чоловіків, холерики складають – 7 осіб, що є значно меншим числом у порівнянні з жінками. Флегматики – 9 осіб, сангвініки – 5 осіб і

меланхоліки – 4 осіб. Відповідно, серед чоловіків відзначається більш рівномірний розподіл між типами темпераменту, при цьому флегматики складають найбільшу групу, хоча їх кількість значно менша, ніж серед жінок.

Отримані дані свідчать про значну різноманітність типів темпераменту у студентської вибірки, що може впливати на їх адаптаційні стратегії у контексті навчального процесу.

Різні типи темпераменту можуть по-різному реагувати на стресові ситуації. Холерики, завдяки своїй активності та емоційній імпульсивності, здатні швидко реагувати на стресові ситуації, проте можуть бути схильні до емоційних перевантажень. Сангвініки, характеризуючись оптимістичним поглядом на світ та високим рівнем адаптації до змін, демонструють здатність ефективно долати стрес, однак їх емоційна реактивність може бути змінною залежно від обставин. Флегматики, завдяки своїй спокійній та врівноваженій натурі, проявляють високу стійкість до стресу, однак їхня здатність адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій може бути дещо обмеженою. Меланхоліки, у свою чергу, часто мають схильність до глибоких емоційних переживань та тривожності, що робить їх більш уразливими до стресових факторів.

Проведене дослідження за методикою Русалова дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості, виявляючи, наскільки ефективно індивід здатний адаптуватися до стресових факторів і управляти емоційними реакціями на них. Результати вказують на специфічні особливості кожного типу темпераменту щодо їх здатності долати стрес.

Холерики виявляють як позитивні, так і негативні характеристики стресостійкості. З одного боку, їх висока активність та емоційна енергія можуть сприяти швидким реакціям на стресові ситуації, що дозволяє ефективно діяти в умовах кризових ситуацій. Однак, оскільки холерики часто схильні до імпульсивних емоційних реакцій, це може також призвести до емоційних перевантажень, якщо не буде належним чином управліннь їхніми емоційними ресурсами. Це свідчить про те, що для холериків важливо

забезпечити наявність стратегії саморегуляції, що дозволяє зберігати контроль над емоціями в стресових ситуаціях.

Флегматики у свою чергу, мають високу здатність до адаптації в стресових умовах, що є основою їхньої стресостійкості. Флегматики відзначаються стабільністю емоційного фону і здатністю до довготривалої адаптації, що робить їх стійкими до тривалих стресових впливів. Однак, через свою схильність до повільної реакції на зміни, вони можуть відчувати труднощі в ситуаціях, що вимагають швидкої адаптації.

Сангвініки є більш гнучкими у своїх емоційних реакціях і здатні швидко реагувати на зміни обставин. Вони демонструють високу здатність до позитивного налаштування навіть у складних ситуаціях, що дозволяє їм ефективно долати стрес. Однак їхня емоційна реактивність може варіюватися, тому в умовах сильного стресу може бути необхідна підтримка для стабільного збереження адаптаційних можливостей.

Меланхоліки мають свої специфічні особливості стосовно стресостійкості, що варто розглянути окремо. Як правило, цей тип темпераменту характеризується глибокими емоційними переживаннями, високою чутливістю та схильністю до самоаналізу. Меланхоліки часто мають тенденцію до тривожності та схильні до заниженої самооцінки, що може призвести до їхньої вразливості перед стресовими факторами. Вони схильні до більш глибокого сприйняття стресу, що може викликати у них сильні емоційні реакції, навіть у випадках, коли зовнішні обставини не є надзвичайно стресовими.

Результати дослідження також вказують на різні рівні здатності до саморегуляції в залежності від типу темпераменту. Холерики, незважаючи на високий рівень активності, можуть бути схильні до імпульсивних реакцій в умовах стресу через низьку емоційну стабільність. Сангвініки демонструють високу здатність до позитивного налаштування, що допомагає їм ефективно справлятися з емоційними перевантаженнями. Флегматики, завдяки своїй стабільній натурі, здатні зберігати рівновагу в стресових ситуаціях, але

можуть мати певні труднощі в умовах різких змін. Меланхоліки, в свою чергу, через схильність до глибоких переживань можуть демонструвати знижену здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях, що потребує додаткової уваги в плані психологічної підтримки.

2.3.5. Рекомендації для покращення стресостійкості особистості дослідниками

У цьому розділі будуть представлені рекомендації, отримані в результаті аналізу наукових джерел, а також на основі результатів проведеного дослідження особливостей стресостійкості.

У праці [32] представлені практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів:

1. Впровадження тренінгових програм розвитку стресостійкості. Рекомендується організовувати для студентів психопрофілактичні заходи, зокрема психологічні тренінги, спрямовані на формування навичок ефективного подолання стресу. Такі програми можуть містити практичні завдання, ознайомлення з релаксаційними техніками, а також тематичні лекції з основ психологічної саморегуляції.
2. Забезпечення системи психологічної підтримки. Доцільно створити або удосконалити механізми доступу студентів до професійної психологічної допомоги, що передбачає конфіденційне консультування з питань особистісного, міжособистісного та академічного характеру.
3. Розробка та впровадження програм саморегуляції. Необхідним є створення цілісної програми формування навичок саморегуляції, яка охоплює елементи емоційного самоконтролю, керування стресовими реакціями, а також практичні стратегії виходу з кризових ситуацій.
4. Підвищення психологічної компетентності викладачів. Доцільно проводити спеціалізовані навчальні заходи для педагогічного складу, метою яких є формування розуміння впливу стресу на навчальну

діяльність студентів та опанування ефективних методів педагогічної підтримки у стресогенних умовах.

5. Формування сприятливого психоемоційного клімату в закладі освіти. Рекомендується створити умови для позитивного соціально-психологічного середовища, зокрема забезпечити доступ до зон відпочинку, організувати рекреаційні активності та соціальні ініціативи, що сприяють зниженню психоемоційного напруження.
6. Гнучка організація освітнього процесу. З метою зменшення навчального стресу, слід передбачити можливість індивідуального планування навчального навантаження, адаптації програм до індивідуальних потреб студентів, а також створення умов для зваженого вибору форм і темпу опанування матеріалу.

Згідно літератури [31, 50] можна виділити такі поради для подолання стресу під час дистанційного навчання:

1. Розробити чіткий розклад дня.
2. Організувати свою робочу зону.
3. Організувати форму.
4. Робити перерви.
5. Готуватися до виконання домашньої роботи доцільно не раніше, ніж за годину – півтори після закінчення уроків.
6. Знизити очікування і вимоги.
7. Мотивувати і відзначення успіхи.

У дослідженнях, представлених у роботах [33; 71–72], висвітлено такі рекомендації:

1. Забезпечення доступу до підтримки та ресурсів для осіб, які переживають стресові стани. Варто створити умови для отримання психологічної допомоги та консультування, що сприятиме зниженню психоемоційного навантаження.

2. Сприяння участі студентів у позанавчальній діяльності, зокрема таких як спорт і відпочинок, які можуть виступати ефективним інструментом зниження стресу та розвитку конструктивних копінг-стратегій.
3. Розвиток адаптивних навичок подолання труднощів, таких як позитивне самопідкріплення, навички вирішення проблем, управління емоціями та саморегуляція в складних ситуаціях.
4. Формування в студентів уміння ставити перед собою реалістичні цілі й очікування, що відповідають їхнім можливостям та ресурсам, з метою зниження фрустрації та психічного виснаження.
5. Створення сприятливого освітнього середовища, що підтримує відкриту комунікацію, позитивну соціальну взаємодію, довіру та взаємоповагу в студентському колективі.
6. Сприяння формуванню самосвідомості студентів. Важливо заохочувати молодь до рефлексії щодо власних цінностей, переконань і соціальної ідентичності, що забезпечує глибше розуміння себе та інших.
7. Розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати власні емоції та ефективно ними керувати, що є ключовим компонентом стресостійкої поведінки.
8. Практика усвідомленості (майндфулнес) як засобу зниження стресових реакцій. Впровадження регулярних технік уважності може сприяти покращенню емоційної стабільності та стійкості до стресу.
9. Розширення системи соціальної підтримки студентів. Наявність надійного кола підтримки – як з боку ровесників, так і з боку викладачів чи психологів – є важливим ресурсом для подолання психоемоційних навантажень.

Висновки до розділу 2

Виходячи з теоретичного підґрунтя обраної теми, у другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на

вивчення особливостей стресостійкості особистості в сучасних умовах. У ході дослідження було докладно представлено його етапи, описано використовувані психодіагностичні методики, а також здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних із візуалізацією результатів у вигляді таблиць, графіків та діаграм.

У дослідженні було застосовано чотири психодіагностичні методики:

- Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге дала змогу оцінити рівень стресового навантаження в житті респондентів та частоту стресогенних подій;
- Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса (WCQ) дозволив виявити, які саме стратегії подолання стресу переважають у вибірці.
- Методика оцінки психоемоційного стану за Л.В. Куліковим допомогла визначити загальний емоційний фон респондентів, зокрема рівень тривожності, активності, страху та позитивного сприйняття;
- Методика О. П. Русалова дала змогу оцінити тип темпераменту та проаналізувати його зв'язок із рівнем стресостійкості.

У результаті проведеного емпіричного дослідження та аналізу отриманих даних за обраними психодіагностичними методиками, можна сформулювати такі узагальнені висновки: загальний психоемоційний стан більшості учасників є відносно сприятливим, про що свідчать високі середні значення за шкалами активності, радості, спокою та позитивного ставлення. У той же час, виявлені середні рівні боязкості, страху та замкненості у частини респондентів свідчать про наявність латентної емоційної напруги, що потребує уваги в межах психопрофілактичної роботи.

За результатами шкали Холмса і Раге, у частини респондентів спостерігається підвищений рівень життєвих стресів (рис. 2.3), що є потенційним чинником ризику зниження психічного благополуччя. Методика Лазаруса виявила, що найбільш поширеними копінг-стратегіями є планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки

(рис. 2.4), що загалом свідчить про домінування конструктивного підходу до подолання стресу.

Аналіз гендерних відмінностей показав (рис. 2.6), що жінки виявляють вищу емоційну чутливість, що проявляється у підвищених середніх значеннях за шкалами боязкості та страху, тоді як чоловіки мають вищі показники активності та нижчі значення страху, що вказує на більш стабільний афективний фон.

Типологічний аналіз за методикою Русалова продемонстрував (рис. 2.7, рис. 2.8), що серед респондентів переважають холерики та флегматики. У контексті стресостійкості флегматики та сангвініки, як правило, демонструють вищу адаптивність до тривалих стресових ситуацій, тоді як холерики потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції. Меланхоліки, у свою чергу, характеризуються підвищеною емоційною вразливістю та потребують особливої підтримки у напружених умовах.

ВИСНОВКИ

Метою даного дослідження є розробка науково обґрунтованих рекомендацій і практичних методик для підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану на основі комплексного аналізу їхніх психофізіологічних ресурсів і копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження: являє собою те, що рівень стресостійкості студентів зумовлений індивідуально-типологічними особливостями особистості, характером психоемоційного стану та обраними копінг-стратегіями. Очікується, що студенти з більш адаптивними копінг-стратегіями, позитивним психоемоційним станом і певними типологічними рисами демонструють вищий рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «стресостійкість» та «стрес»
2. Провести аналіз наукової літератури щодо факторів, що впливають на стресостійкість студентів.
3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення емпіричного дослідження.
4. Дослідити рівень стресостійкості студентів за допомогою психодіагностичних методик.
5. Визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-стратегій.
6. Провести кореляційний аналіз отриманих результатів та розробити рекомендації.

За результатами проведеного дослідження ми можемо сформулювати наступні думки. Аналіз наукової літератури дало змогу виявити ключові аспекти, що впливають на рівень стресостійкості особистості, та визначити напрями для подальшого емпіричного вивчення цього явища.

Розкрили суть поняття «стресостійкість» і «стрес», що дозволило розглядати стресостійкість як комплексну інтегральну характеристику, що

відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах впливу різноманітних стресогенних чинників. Стрес у цьому контексті аналізувався як динамічний процес адаптації до змін середовища, який може мати як деструктивні, так і мобілізуючі наслідки. Теоретичне осмислення цих понять стало методологічним підґрунтям для подальшого вибору діагностичних методик і побудови логіки емпіричного дослідження.

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми можемо висловити наступне:

У досліджуваній вибірці було виявлено індивідуальні відмінності у рівнях стресостійкості, що залежать від сукупності психологічних чинників, зокрема особливостей темпераменту, обраних копінг-стратегій, рівня психоемоційного напруження та ступеня стресового навантаження. Застосування відповідних психодіагностичних методик дало змогу визначити, що високий рівень стресостійкості асоціюється з переважанням конструктивних способів подолання труднощів (наприклад, планування, самоконтроль, позитивна переоцінка), низьким рівнем психоемоційної напруги, а також збалансованими властивостями темпераменту.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, було встановлено позитивну кореляцію між емоційною стабільністю та стресостійкістю, а також негативну кореляцію між ескалацією психічного напруження й здатністю ефективно адаптуватися до стресових умов.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу перевірити висунуту гіпотезу та отримати низку важливих результатів, що розкривають особливості стресостійкості студентської молоді.

Гіпотезу було доведено.

- 1) Встановлено, що загальний рівень стресостійкості студентів перебуває в межах середніх показників, що свідчить про наявність адаптивних механізмів до типових стресогенних впливів у навчальному середовищі. Проте в частини респондентів спостерігається підвищений рівень

емоційного напруження, що вказує на потребу в додатковій психопрофілактичній підтримці.

- 2) Гендерний аналіз результатів продемонстрував, що жінки виявляють вищу емоційну реактивність, зокрема за показниками страху та боязкості, що може бути пов'язано як з темпераментними особливостями, так і з характером переживання стресу. Водночас вони демонструють вищий рівень позитивного емоційного фону (радість), що може свідчити про наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.
- 3) Чоловіки показали дещо вищі результати за шкалою активності та нижчий рівень страху, що вказує на більш стійке емоційне реагування та здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях.
- 4) Аналіз типів темпераменту за методикою В. М. Русалова дозволив встановити, що флегматики й сангвініки загалом виявляють більшу стійкість до стресу, що проявляється у стабільному емоційному фоні та врівноваженій поведінці. Натомість холерики характеризуються полярністю реакцій – від ефективного долаття стресу до імпульсивного емоційного реагування, тоді як меланхоліки можуть бути більш вразливими до тривалого впливу стресогенних чинників.
- 5) Виявлено, що студенти молодших курсів частіше демонструють підвищену емоційну збудливість і тривожність, що може бути зумовлено адаптацією до нового соціального середовища та навчального навантаження. Натомість старшокурсники виявляють вищий рівень саморегуляції та соціальної зрілості, що сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій.

Отримані результати підтверджують важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей при формуванні стресостійкості особистості в умовах вищої освіти та визначають напрями подальших досліджень і практичної психологічної допомоги студентській молоді.

Перспектива дослідження полягає у поглибленому вивченні стресостійкості особистості, зокрема в аналізі особливостей використання копінг-стратегій у стресових ситуаціях та впливу темпераменту на ці процеси. Доцільним є розширення вибірки за рахунок студентів різного віку, курсу навчання, спеціальностей, а також представників різних вищих навчальних закладів. Це дозволить виявити додаткові закономірності у формуванні стресостійкості, що зумовлюють ефективність адаптаційних механізмів у молодіжному середовищі.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Gorikhovskiy M., Lapchynskiy V., Oganessian V. (2023). Дослідження факторів формування особистої толерантності у студентів коледжів та практичні рекомендації щодо побудови стресостійкості в умовах війни. URL: <https://maksym-gorikhovskiy.weblium.site/>.
2. Kogut O. (2020). Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*, 6(3). С. 65-73.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бердник Г. Б. (2009). Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*, (11 (2)). С. 19-28.
5. Бердник, Г. Б. (2009). Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*, (11 (2)). С. 19-28.
6. Боярчук О. Д. (2013). Біохімія стресу.
7. Буровицька А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2). С. 17-23.
8. Бусол А. В. (2023). Психологічні засоби розвитку резильєнтних якостей особистості.
9. Винничук Р., Федик С. (2023). Ментальне здоров'я організації: визначення та сутність. *Наукові інновації та передові технології*, (9 (23)).
10. Гайдей О. С. (2012). Гормони і стрес. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія: Ветеринарна медицина*. (1). С. 31-33.
11. Горошко В. І. (2023). *Вплив стресостійкості на ставлення до навчання студентів: психологічний аналіз та практичні рекомендації* (Doctoral

dissertation, Національний університет" Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка").

12. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. 2021.
13. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ Мед. Науки. 2016. Т. XLV. С. 27-40.
14. Карамушка Л., Карамушка Т. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. (2(26)). С. 48-59.
15. Ключко А. О. Резильєнтність як ресурс особистості в умовах воєнного стану. «Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни»: Міжнар. науково-практ. онлайн-конф., м. Біла Церква, Україна, 13 квіт. 2013 р.
16. Когут О. О. (2020). Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. Вчені записки Таврійського національного університету. імені В.І. Вернадського. Серія: «Психологія. 31(70). 4.
17. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
18. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2011, 26. С. 183-192.
19. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК 7.36 (2019). С. 98-117.
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
22. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
23. Лукашевич Ю., Зенкіна В. І. Гігієнічна оцінка впливу стресу на стан здоров'я студентів ВНЗ.
24. Мельник А. В., Романько Ю. О., Романько А. Ю. (2020). Адаптивний потенціал і стресостійкість сучасних сортів сої. Таврійський науковий вісник, 113. С. 85-91.
25. Орос М. М., Гал А. В. (2021). Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, (7 (253)). С. 32-35.
26. Охорона психічного здоров'я: підручник для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022.
27. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. №. 8(1). С. 110-119.
28. Пирог Г. В., Марчук К. А. (2018) *Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період*. International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings. Р. 135-138.
29. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
30. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
31. Сідельник М. О., Сєдова Н. А. (2019). Вплив стресу на здоров'я людини. Професійне вигорання. Пупишева В. Я, директор інституту; Кравченко

- О. В., кандидат філологічних наук; Чурпій К. Л., кандидат медичних наук; Сябренко Г. П., кандидат медичних наук.
32. Сорока А. В. Дистрес як пізнавид стресу. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених. SCIENCE ON CIVIL PROTECTION AS A WAY OF BECOMING YOUNG SCIENTISTS (2019): 265.
 33. Федорова Я. В. (2013). Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, (39 (4)). С. 290-294.
 34. Харко О. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.
 35. Хома Д. О., Дідух М. М. (2020). Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості.
 36. Циганчук Т. В. (2010). Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів Вищих навчальних закладів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр./Ин-т психології ім. ГС Костюка НАПН України; за ред. Максименка СД*, (6). С. 360-367.
 37. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. (2013). Стресостійкість. *Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки*. (2). С. 202-208.
 38. Elenkov I. J. Stress hormones, proinflammatory and antiinflammatory cytokines, and autoimmunity. 2002. Vol. 966. P. 290-303.
 39. Matthews G. Distress. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Orlando, 2016. Chapter 26. P. 219-226.
 40. Nemeth D., Olivier T. Innovative approachesto individual andcommunity resilience. Academic Press. 198 p.
 41. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. Health Education. 1990. N. 21. P. 33-39.
 42. Selye H. Stress without Distress. Psychopathology of Human Adaptation / editor. by George Serban. New York, 1976. P. 137-146.

43. Werner E. E. (1995). Resilience in development. Current directions in psychological science, 4(3), 81–84 [in English].

Глосарій

Адаптація – психологічний процес пристосування особистості до змін у зовнішньому чи внутрішньому середовищі з метою збереження ефективності її функціонування.

Копінг-стратегії – свідомі способи подолання психоемоційного напруження, спрямовані на зменшення дистресу або вирішення проблемної ситуації.

Психодіагностика – система методів вивчення психічних процесів, властивостей і станів особистості з метою отримання об'єктивної інформації.

Психічні стани – тимчасові стани особистості, які відображають рівень її психофізіологічної активності, емоційного фону та когнітивної продуктивності.

Саморегуляція – здатність особистості свідомо керувати власними емоціями, поведінкою й активністю для досягнення адаптивних результатів.

Стрес – це загальна адаптаційна реакція організму та психіки на будь-які зовнішні або внутрішні вимоги (стресори), які порушують його рівновагу. Згідно з концепцією Ганса Сельє, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яке пред'явлення вимоги, що проявляється у фізіологічних, емоційних та когнітивних змінах. У психології стрес розглядається як суб'єктивно переживана ситуація, яка викликає напруження, перевищує наявні ресурси особистості або загрожує її благополуччю, та вимагає мобілізації адаптаційних механізмів.

Стресостійкість – це інтегральна психологічна характеристика особистості, що визначає її здатність зберігати ефективність діяльності,

емоційну рівновагу та психофізіологічну стабільність у складних або екстремальних умовах. Стресостійкість включає такі складові: когнітивну

оцінку стресової ситуації, наявність ефективних копінг-стратегій, розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю, а також підтримку з боку соціального середовища. Високий рівень стресостійкості сприяє кращій адаптації до змін, стійкості до фрустрації та здатності до продуктивного функціонування в умовах невизначеності чи тиску.

Темперамент – індивідуальні, вроджені особливості людини, що визначають динаміку психічної діяльності (інтенсивність, темп, ритм тощо).

Індивідуально-типологічні особливості – сукупність сталих характеристик особистості, які зумовлюють її реакції на впливи середовища та стиль поведінки.

Соціально-психологічна підтримка – форма взаємодії, що передбачає надання емоційної, інформаційної або практичної допомоги з боку соціального оточення.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Праге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1	Смерть одного з подружжя	100	
2	Розлучення	73	
3	Розрив з партнером	65	
4	Тюремне ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена сім'ї	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження, весілля	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення з партнером	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність дружини (подруги)	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Реорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	

Продовження додатку Б

17	Смерть близького друга	37	
18	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	

Продовження додатку Б

29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	

Продовження додатку Б

40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

- менше 150 балів відповідає високій стресостійкості
- 150-199 балів добрий рівень стресостійкості
- 200-299 балів це порогова стресостійкість
- 300 і більше свідчить про низку стресостійкість

Опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

ніколи	рідко	іноді
0	1	2

1. зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.

17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лася) за те, чого хотів.

39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
49. Молився.
50. прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.
51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *конфронтативного* *копінг*. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. *Дистанціювання*. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. *Самоконтроль*. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. *Пошук соціальної підтримки*. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. *Прийняття відповідальності*. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Методика оцінки психічного стану (Л.В. Куліков)

Інструкція: в опитувальнику приведені ознаки, що описують стани, поведінку, стосунки людини до різних явищ. Оцініть, на скільки ці ознаки властиві Вам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, а триваліший відрізок часу. Не прагніть «поліпшити» або «погіршити» відповіді, це приведе до недостовірних результатів, оскільки методика уловлює спотворення і нещирість відповідей. Ви можете бути упевнені, що Ваші відповіді не будуть розголошені. Свою згоду з кожним приведеним в опитувальнику судженням виразіть за допомогою семибальної шкали:

1 - повністю не згоден

2 - згоден в малій мірі

3 - згоден майже наполовину

4 - згоден наполовину

5 - згоден більш, ніж наполовину

6 - згоден майже повністю

7 - згоден повністю

1. Мій організм сильно реагує на перепади погоди і зміни клімату.

2. Дуже часто буває настрій, коли я легко відволікаюся від справи, стаю розсіяним і мрійливим.

3. Я в усьому прагну бути першим і кращим.

4. Я відчуваю себе у великій нервовій напрузі.

5. Я тривожуся дуже часто.

6. Я безпідставно відчуваю себе досить нещасним.

7. Я часто погано засинаю.

8. Повсякденні труднощі позбавляють мене спокою.

9. У мене дуже часто бувають періоди такого сильного занепокоєння, що мені важко всидіти на місці.

10. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач і мені важко направити їх в інше русло.
11. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.
12. Я відчуваю певне занепокоєння, боязнь, сам не знаю чому.
13. Якщо всі проти мене, я ніскільки не падаю духом.
14. Я прокидаюся таким, що уранці не відпочило і втомленим.
15. Часто я почуваю себе некорисним.
16. Мені не вдається стримувати свій розпач або гнів.
17. Важкі завдання у мене піднімають настрій.
18. У мене часто болить голова.
19. Часто буває, що я з кимось поплідкую.
20. Маса дрібних прикростей виводить мене з себе.
21. У мене часто виникає передчуття, що мене чекає якесь покарання.
22. Мене легко зачепити словом.
23. Я повний енергії.
24. Дуже часто яка-небудь дрібниця опановує мої думки і турбує мене по декілька днів.
25. Я починаю нервувати, коли замислююся про усе, що мене чекає.
26. Існує конфлікт між моїми планами і дійсністю.
27. Дуже часто я почуваю себе втомленим, в'ялим.
28. У ситуаціях тривалих нервово-психічних навантажень я проявляю велику витривалість.
29. Часто через когось я втрачаю самовладання.
30. Я схильний перебільшувати у своїх думках негативне відношення до мене близьких людей.

31. У мене дуже часто буває тяжкість в голові.
32. Мої манери за столом вдома зазвичай не так хороші як в гостях.
33. Я упускаю слушну нагоду часто через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
34. Є дуже багато речей, які мене легко дратують.
35. Я часто переживаю почуття напруги і занепокоєння, думаю про те, що сталося протягом дня.
36. Коли я погано себе почуваю, я дратівливий.
37. Через хвилювання у мене часто пропадає сон.
38. Мене можна назвати людиною, повною надій.
39. Зовсім незначні перешкоди мене сильно дратують.
40. Дуже часто у мене буває нудьга (тужливий настрій).
41. Я відчуваю, що мені не вистачає часу, щоб зробити усе, що треба.
42. Мені часто спадають на думку нехороші думки, про які краще не розповідати.
43. Уранці після пробудження я ще довго почуваю себе втомленим і розбитим.
44. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.
45. У мене є бажання змінити у своєму образі життя дуже багато що, але не вистачає сил.
46. В більшості випадків я легко долаю розчарування.
47. Задоволення одних моїх потреб і бажань робить неможливим задоволення інших.
48. У мене дуже велика витривалість до розумової роботи.
49. Часто непристойний жарт мене смішить.

- 50. Я дивлюся в майбутнє з повною упевненістю.
- 51. Я дуже часто втрачаю терпіння.
- 52. Люди розчаровують мене.
- 53. Мені усе швидко набридає.
- 54. Мені здається, що я близький до нервового зриву.
- 55. Я часто відчуваю загальну слабкість.
- 56. Мені часто говорять, що я запальний(а).
- 57. Мене стомлюють люди.

ОБРОБКА

Обробка полягає в підсумовуванні написаних обстежуваним балів в усіх пунктах, що входять у відповідну шкалу.

Ключ до шкал повного варіанту ДС (ДС- 8):

- ((8) Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50
- ((7) Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50)
- ((8) То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57
- ((7) Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41
- ((8) Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35
- ((8) Ст: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56
- ((9) За: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52
- ((6) По: 11, 19, 32, 36, 42, 49

У шкалі «Бо» номери пунктів, узяті в дужки, мають інвертовану семибальну шкалу. За цими пунктами в сумарний бал шкали йдуть не ті бали, які написані випробовуваними, а різниця, яка виходить після віднімання написаного (у бланку відповідей) балу з восьми.

Опросник системної типології темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова

Інструкція

Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу "природню" відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо Ви обрали відповідь "так", поставте хрестик (галочку), якщо "ні" то мінус.

Дорослий варіант

1. Рухома Ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самотності у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну жагу до діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Ранима Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає Вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши заздалегідь?
27. Ви зазвичай віддаєте перевагу робити нескладні справи, які не потребують від Вас великої енергії?

28. Чи легко Ви турбуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай віддасте перевагу подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі Ваші звички хороші, бажані?
33. Швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли перебуваєте в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перемикатися від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтеся з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди вказують на Ваші недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
45. Чи можете Ви без довгих роздумів задати делікатне питання іншій людині?
46. Доставляють Вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Смокче у Вас "під ложечкою" перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
51. Багата Чи є у Вас міміка в розмові?
52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно вам це чи ні?
53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?
54. Ви зазвичай віддасте перевагу виконувати одночасно тільки одну операцію?
55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай відчуваєте в собі надлишок сил і Вам хочеться зайнятися якоюсь справою?
59. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?

60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?
61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите Ви бувати у великій компанії?
63. Хвилюєтеся Ви з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Виходите ви іноді з себе, злитесь?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Тримайтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Ви іноді брешете?
74. Мовчазні Ви, перебуваючи в колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви в людях, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи охоче Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Вас образити у розмові через дрібниці?
85. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Тримайтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення зненацька виниклої ідеї?
94. Чи надаєте Ви перевагу працювати повільно?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки на роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, які були Вами допущені?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?

99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас турбує почуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Втоплюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?
103. Ви віддаєте перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
105. Чи любите Ви подовгу бути наодинці з собою?

