

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Виконав:

студент II курсу, 61 групи
Воронко Олег Григорович

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
1.1. Визначення та природа стресу, його психологічні аспекти.....	6
1.2. Поняття та фактори стресостійкості.....	11
1.3. Психологічні особливості студентського віку.....	17
1.4. Особливості стресостійкості у студентському віці.....	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	
2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	
3.1. Розробка програми для підвищення стресостійкості студентів.....	46
3.2. Практичні поради щодо саморегуляції та управління стресом.....	47
Висновки до третього розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Стресостійкість є однією з ключових навичок, необхідних для успішного подолання академічних та життєвих викликів у студентському віці. В умовах сучасного світу, коли темп життя постійно зростає, вплив на його якість зовнішніх факторів стає надзвичайним, а вимоги до знань і навичок студентів стають все більш різноманітними, вивчення стресостійкості набуває особливої актуальності.

До того ж крім впливу зазначених факторів студентам доводиться стикатися з численними викликами, пов'язаними з академічними вимогами, соціальними очікуваннями та особистісним розвитком. Зростаючий психологічний тиск внаслідок існуючих дедлайнів щодо виконання навчальних завдань, складання іспитів та постійне оцінювання виконаної роботи може викликати значний стрес, що впливає на психічне і фізичне здоров'я студентів. До зазначених викликів додається надмірний негативний вплив викликів воєнного часу. Тому особливо важливо розуміти, як студенти різних спеціальностей реагують на існуючі стресові фактори, адже через специфіку навчальних програм вимоги до них можуть значно відрізнятися і, оскільки студенти можуть мати різні рівні стресостійкості та вимог.

Інформація про стресостійкість студентів різних спеціальностей допоможе виявити групи ризику, які потребують особливої уваги та підтримки. Це має велике значення для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та залучення ефективних інтервенцій, спрямованих на зниження стресу. Враховуючи глобальну тенденцію до збільшення кількості студентів, які звертаються за психологічною допомогою, питання стресостійкості стає ще більш актуальним.

Професійна підготовка студентів також залежить від їх здатності ефективно справлятися зі стресом. У майбутній професійній діяльності студенти можуть стикатися з ситуаціями високого стресу, і розвиток

стресостійкості в період навчання є ключовим аспектом їх підготовки до реальних умов праці.

Загалом, вивчення стресостійкості студентів різних спеціальностей має на меті не тільки покращення їхнього психічного здоров'я, але й забезпечення їхньої успішної соціальної та академічної адаптації. Це дослідження сприяє формуванню більш сприятливого навчального середовища, що є ключовим для розвитку гармонійної та продуктивної особистості.

Мета дослідження: визначити особливості стресостійкості студентів різних спеціальностей.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів різних спеціальностей.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Провести аналіз наукової літератури з питань стресостійкості та факторів, що на неї впливають.
2. Теоретично визначити особливості стресостійкості осіб студентського віку.
3. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості серед студентів різних спеціальностей.
4. Проаналізувати отримані результати та визначити специфіку стресостійкості студентів залежно від спеціальності та розробити рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів на основі отриманих результатів.

Теоретико-методологічна основа: особливості стресостійкості особистості розглядаються у працях таких вчених, як О. Антонець, С. Грилюк, Н. Даниленко, Т. Дудка, Н. Єрмакова, О. Когут, О. Кравцова, М. Кудінова, Р. Лазарус, Г. Сельє, О. Сороченко, М. Шпак та ін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

- а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;

б) емпіричні методи – опитування, тестування. Зокрема, для діагностики особливостей стресостійкості були використані методики: Бостонський тест стресостійкості та Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25). З метою вивчення емоційних станів студентів була використана Диференційна шкала емоцій К. Ізарда.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані в освітніх установах для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів з підвищення стресостійкості студентів. Практичні рекомендації можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб вищих навчальних закладів, а також використовуватися викладачами та кураторами груп для створення сприятливого навчального середовища.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичної та емпіричної частин, розділу практичних рекомендацій), висновків, списку використаних джерел (32 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Перший розділ присвячено аналізу феноменів стресу та стресостійкості. Теоретично проаналізовано фактори стресостійкості. Розглянуто особливості стресостійкості у студентському віці, теоретично проаналізовано їх змістовну сутність.

1.1. Визначення та природа стресу, його психологічні аспекти

Стрес є одним з найпоширеніших психологічних станів у сучасному суспільстві. Збільшення темпів життя, високі вимоги до продуктивності на робочих місцях, урбанізація, війна та інші фактори сприяють зростанню рівня стресу серед населення.

Проблема вивчення стресу є актуальною для психології, оскільки існує багато факторів, що запускають дану емоційну реакцію. Стрес є запрограмованим природним механізмом, що дозволяє організму адаптуватися до будь-яких змін. Термін «стрес» був уведений у науку Уолтером Кенноном ще в 1932 року. Так у його класичних роботах було названо універсальну реакцію організму на «боротися чи бігти» [6].

Вперше про стрес, як про феномен, заявив Ганс Сельє у 1936 році. Будучи біологом, Ганс Сельє розглядав стрес з погляду фізіології, називаючи його загальним адаптаційним синдромом. Стрес – це неспецифічна реакція організму на вимогу, що йому пред'являється, тобто існує типова реакція організму (завжди однакова) на різні види стресорів. Стресор – це подразник, що викликає стресову реакцію [12].

Згідно з гіпотезою Сельє – загальний адаптаційний синдром (стрес) – властивий усім живим організмам. Загальна неспецифічна реакція пристосування включає: підвищену активність кори надниркових залоз, виличкової залози (тимусу) та лімфатичних вузлів, поява виразок у слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту – тріада фізіологічних змін [12].

Вченим Г. Сельє було виділено три стадії стресу:

1. Стадія тривоги. На цій стадії організм зустрічається з деяким неспецифічним чинником і намагається пристосуватися щодо нього. Вмикається режим небезпеки: занадто холодно, надто страшно, боляче, небезпечно та ін. Потім організм мобілізується, вмикаються механізми саморегуляції. Якщо захисні реакції ефективні та вплив стресора знижується або припиняється, то організм повертається в нормальний стан, тривога вщухає. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

2. Стадія адаптації (резистентності). Відбувається адаптація до нових умов. Ця стадія настає при тривалому впливі стресора, коли виникає потреба підтримки захисних реакцій організму. Відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів. На цій стадії людина здатна аналізувати та шукати оптимальні шляхи виходу з ситуації.

3. Стадія виснаження. Якщо стресор діє тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів та руйнування систем адаптації. Опірність організму суттєво знижується. На цій стадії виявляються хвороби, що викликані стресом [6].

При зіткненні людини зі стресором активізується симпатична нервова система: гіпоталамус викликає секрецію «гормонів стресу» кори надниркових залоз – адреналіну (при страху) та норадреналіну (при гніві). Головне завдання організму під час зіткнення зі стресором, на думку Г. Сельє – «вижити». Адже для втечі від небезпеки, якщо ворог сильніший, або для боротьби необхідно майже миттєво мобілізувати всі ресурси організму. Серце починає битися частіше, зіниці розширюються, м'язи напружуються, дихання стає прискореним і поверхневим, всі резерви організму мобілізовані, людина готова бігти чи боротися – це відбувається завдяки гормонам стресу [6]. На жаль, така мобілізація не може тривати довго, запаси енергії в організмі закінчуються, і тоді починає працювати парасимпатична нервова система. Вона викликає протилежну реакцію організму – розслаблення та відновлення ресурсів, що відбувається у час сну та відпочинку.

Також Ганс Сельє виділив корисний стрес – еустрес, та шкідливий – дистрес. Еустрес може бути викликаний позитивними емоціями та схваленням дій людини із боку соціального середовища. Корисний стрес сприяє мобілізації захисних сил організму. Людина усвідомлює майбутні проблеми та завдання, знає, як їх вирішити, і націлена на позитивний результат. Але за всіх своїх позитивних характеристик, еустрес може стати деструктивним явищем. Наприклад, при слабкому здоров'ї можна отримати інфаркт від несподіваної, нехай і приємної звістки – великий виграш, несподіване повернення сина з армії та ін. [13].

За відсутності позитивних емоцій і схвалення або при негативному впливі стрес переходить у шкідливу форму – дистрес. Дистрес виснажує нервову систему та руйнує весь організм. У стресовому стані людина частіше схильна до інфекцій, оскільки продукування імунних клітин помітно знижується. Такий стан може набути хронічний характер [13].

Короткочасні (гострі) та довгострокові (хронічні) стреси по-різному впливають на здоров'я людини. Короткочасний стрес проявляється швидко, зненацька, спонтанно. Він протікає по одному еволюційному механізму і в людей, і в тварин. Крайній ступінь гострого стресу – шок. Якщо людині не вдається впоратися із ситуацією, то короткочасний стрес переходить у хронічний, який несе більш тяжкі наслідки.

Американський психолог Р. Лазарус запропонував найбільш загальну класифікацію, виділивши фізіологічний та психоемоційний стрес. Фізіологічні стреси виникають при безпосередньому впливі на людину негативних факторів: температура, біль, голод та ін. [17].

У літературі з проблеми дослідження розглядають суб'єктивні та об'єктивні причини стресу. До суб'єктивних причин стресу відносяться такі:

- 1) невідповідність генетичних програм людини реально існуючим умовам. Сучасна людина звикла до комфортних умов довкілля (температурний режим, технічне оснащення і т.п.), причому загальний рівень стресогенності нашого життя в сучасному соціумі постійно зростає;

2) реалізація негативних батьківських програм. Ці програми виявляються як неусвідомлені установки, життєві принципи, батьківські сценарії та значно впливають на життя людини [17].

Якщо у дитячому віці вони корисні та допомагають дитині успішно адаптуватися до навколишнього середовища, то в міру дорослішання та зміни умов життя вони починають ускладнювати взаємодію зі світом, роблячи поведінку неадекватною та викликаючи стреси;

3) стан фрустрації, що полягає у виникненні перешкод на шляху задоволення наших актуальних потреб. В свою чергу, цей стан може призводити до розвитку різних психосоматичних захворювань (хвороби серця, травної системи, дихальних шляхів, алергії та ін.);

4) конфлікти, походження яких пов'язані з помилками у процесі комунікації. Люди можуть стати учасниками як міжособистих, так і особистісно-групових і навіть міжгрупових конфліктів. При цьому затяжні конфлікти негативно позначаються на функціонуванні організму людини загалом. Особливий тип конфліктів становлять внутрішньо-особистісні конфлікти, невчасне вирішення яких може тривалий час стресувати людину і спричиняти неврози [28];

5) невміння розподіляти час. Стрімкий темп сучасного життя, високі вимоги до виконання соціальних вимог створюють певні складнощі у сфері планування, визначення часових кордонів. З поняттям часу як джерела стресу корелює надмірне загострення людиною уваги на подіях минулого та майбутнього, ігноруючи при цьому сьогодення [17].

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна поділити на чотири групи: умови її життя та роботи; соціальні чинники середовища; люди, із якими вона взаємодіє; надзвичайні обставини.

Також у літературі з заявленої теми обговорюються чинники, що впливають на розвиток стресу: генетична схильність; неадекватний рівень самооцінки; ранній дитячий травматичний досвід; соціальні умови, що включають рівень медичної допомоги, організації відпочинку, а також умови

праці; ближнє соціальне оточення (батьки, подружжя, діти, друзі), оскільки підтримка близьких зменшує вплив дистресу, і навпаки, самотність, сварки у сім'ї підвищують ризик виникнення стресу; фізіологічний рівень сензитивності людини; здатність до аналізу та рефлексивності; минулий досвід; психосоматичні захворювання [18].

Поведінкові прояви стресу, як правило, включають проблеми зі сном (довге засинання, безсоння); небажання спілкуватися з людьми, навіть із рідними та близькими, небажання щось робити; хронічна втома, яка залишається навіть після сну; млявість, слабкість. Інтелектуальні особистості вказують на неможливість зосередитися на чимось одному, сконцентруватися. Крім цього відзначаються проблеми з пам'яттю та увагою. Фізіологічні виявляються у підвищенні артеріального тиску, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підвищення пульсу [19].

Про емоційний стрес свідчить дратівливість, постійне занепокоєння, тривожність, нервозність; перепади настрою. Найбільш поширеними причинами стресу є: всілякі конфлікти (на роботі, в сім'ї та ін); невдоволення собою – своєю зовнішністю, успіхами та самореалізацією, своєю самотністю; фінансові проблеми; перевтома, напружений графік роботи [20].

Отже, стрес – це еволюційний механізм адаптації організму до довкілля. Він має свої стадії розвитку, класифікацію, симптоми та причини появи. Психологи зазначають, що тривалі переживання і тривога негативно впливають на психіку людини, У зв'язку з чим, важливо вчасно розпізнати стрес і навчитись керувати ним, не даючи можливості перерости у хронічний стрес. Стрес є природною реакцією організму на будь-які зміни або загрози, що порушують його внутрішню рівновагу. Це фізіологічний і психологічний процес, який активується в ситуаціях, що вимагають адаптації або боротьби [20].

Стрессова реакція включає активацію нервової та ендокринної систем, що призводить до викиду гормонів, таких як адреналін і кортизол. Ці гормони

готують організм до дії, підвищуючи частоту серцевих скорочень, посилюючи приплив крові до м'язів і покращуючи реакцію на загрози [20].

Стрес впливає на психологічний стан людини, викликаючи емоції, такі як тривога, страх або збудження. Ці емоції можуть варіюватися від легкої стурбованості до паніки, залежно від інтенсивності стресора та особистісних характеристик людини [26].

Отже, стрес є складним і багатогранним явищем, яке включає як позитивні, так і негативні аспекти. Розуміння природи стресу та механізмів його виникнення є ключовим для розробки ефективних стратегій управління ним і підтримки загального благополуччя.

1.2. Поняття та фактори стресостійкості

Дослідники-соціологи стверджують, що у сучасному житті необхідно бути стресостійким. Висока стресостійкість необхідна насамперед з метою забезпечення психофізичного здоров'я індивіда та можливістю вести активну професійну роботу.

Здатність людини протистояти впливу стресових факторів у літературі з проблеми дослідження визначається як стресостійкість. Вчені у своїх роботах пов'язують зазначену здатність з надситуативною активністю. Стресостійкість розвивається у процесі постійних тренувань. При цьому не заперечується той факт, що ми маємо певні фізіологічні та особистісні особливості, що забезпечують стійкість до стресу. Низка таких особливостей закладена вже на генетичному рівні. Серед фізіологічних особливостей, що впливають на стресостійкість, виділяється тип нервової системи. Доведено, що людина з сильним типом нервової системи більш стійка до впливу стресорів. Певні гормональні особливості також забезпечують нашу стресостійкість: встановлено, що люди та тварини з низьким рівнем кортизолу менш схильні до несприятливих впливів стресорів. При цьому високий рівень кортизолу навпаки підвищує ймовірність депресивного, меланхолійного настрою [2].

Далі вкажемо ряд особистісних особливостей, описаних в аналізованих джерелах, які забезпечують високу стійкість до стресів: висока самооцінка; рівень самостійності та активності людини при досягненні поставленої мети, її особистої відповідальності за свою поведінку; невисокий рівень особистісної тривожності; відповідний баланс між мотивацією досягнення успіху та уникненням невдачі; певні вольові якості, до яких відносять наполегливість у досягненні намічених цілей; рішучість, організованість, самостійність, уміння контролювати себе, а також рефлексивні навички, що дозволяють аналізувати власні дії [8;].

Серед особистісних факторів, що впливають на стресостійкість можна виділити:

- Самооцінка і самоповага: висока самооцінка сприяє впевненості у своїх силах і здатності подолати труднощі.
- Позитивне мислення і оптимізм: наявність позитивного світогляду допомагає знаходити рішення і бачити можливості у складних ситуаціях.
- Емоційна регуляція: здатність контролювати свої емоції і зберігати спокій у стресових умовах [9].

Серед соціальних факторів можна виділити:

- Соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів і колег є ключовим фактором у подоланні стресу.
- Якість міжособистісних взаємовідносин: позитивні і конструктивні взаємовідносини з іншими людьми сприяють стресостійкості [9].

Екологічні фактори:

- Стабільне і безпечне середовище: життя в безпечному та стабільному середовищі знижує рівень стресу.
- Доступ до ресурсів: наявність матеріальних і соціальних ресурсів, таких як освіта, медична допомога та фінансова стабільність, сприяє підвищенню стресостійкості [9].

Стресостійкість – це здатність людини справлятися з різними стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому свою емоційну та фізичну стійкість. Люди з

високим рівнем стресостійкості зазвичай краще справляються з життєвими труднощами, адаптуються до змін і зберігають психологічну рівновагу у складних ситуаціях [11].

Рівень стресостійкості залежить від багатьох факторів, включаючи генетичні особливості, особистісні риси, досвід, методи подолання стресових ситуацій та підтримка оточуючих. Існує ряд методів та стратегій для підвищення рівня стресостійкості, таких як тренування релаксації, практика медитації, фізична активність, підтримка здорового способу життя та розвиток навичок емоційного інтелекту. Інформаційна модель стресостійкості виділяє декілька видів ресурсів: когнітивне, емоційне, поведінкове та соціально-психологічне подолання [4].

Когнітивними наслідками стресу є порушення концентрації уваги, розлади пам'яті тощо. Щоб їх подолати виділяють когнітивне подолання, яке використовує позитивне мислення, аналізуючи причини виникнення стресових ситуацій, та пошук ресурсів та способів його подолання. Емоційними стресовими реакціями є переживання страху, смутку, тривоги, безпорадності чи гніву. Емоційне подолання полягає в необхідності усвідомити та прийняти свої емоції та почуття, контролю динаміки переживань, усунення застрягання на ситуації [4].

Поведінкове (діяльнісне) подолання – зміна стратегій та планів діяльності або зміна поведінки. Поведінковими стресовими реакціями є агресія, уникнення, дезорганізація. Соціально-психологічне подолання має на меті корекцію цінностей особистості, зміна рольової поведінки та стилів міжособистісної взаємодії [5].

На думку багатьох авторів найважливішим чинником збереження стресостійкості може бути соціальне позитивне оточення (сім'я, друзі, колеги). Психологи зазначають, що люди, які отримують підтримку від друзів, членів сім'ї, колег переживають будь-який стрес меншими втратами. Особи, які перебувають у позитивному шлюбі та інших соціальних взаєминах, мають більшу опірність хворобам у порівнянні з тими, хто розлучений і самотній.

Товариші по службі, які мають хоча б одного друга серед колег, також менш схильні до стресу. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу [14].

Існує кілька теоретичних підходів до визначення та вивчення стресостійкості, серед яких основними є біологічний, психологічний, соціальний та когнітивний підходи.

Біологічний підхід розглядає стресостійкість як результат біологічних процесів, таких як гормональні реакції, активація симпатичної нервової системи та генетичні фактори. Стресостійкість часто пов'язують з адаптаційними механізмами організму, такими як реакції на гормональний викид кортизолу або адреналіну [15].

Психологічні теорії акцентують увагу на індивідуальних особливостях особистості, таких як саморегуляція, мотивація, самооцінка та емоційний інтелект. Психологічний підхід включає вивчення копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу, а також розвиток позитивного мислення та стрес-менеджменту [15].

Соціальні теорії стресостійкості фокусуються на ролі соціальної підтримки, міжособистісних відносин та соціальних мереж. Цей підхід підкреслює, як взаємодія з іншими людьми та соціальне середовище можуть впливати на здатність людини справлятися зі стресом [15].

Когнітивні теорії розглядають стресостійкість як функцію когнітивних процесів, таких як оцінка ситуації, переконання та думки про себе та свої можливості. Цей підхід акцентує увагу на важливості когнітивної реструктуризації та розвитку позитивного мислення для підвищення стресостійкості [15].

Останнім часом популярності набувають мультидисциплінарні підходи, які інтегрують біологічні, психологічні, соціальні та когнітивні аспекти для створення більш повної картини стресостійкості. Ці підходи визнають, що стресостійкість є складним і багатофакторним явищем, яке вимагає комплексного підходу до вивчення та розвитку [24].

Ці підходи надають широкий спектр методів та інструментів для розуміння та підвищення стресостійкості, що є важливим для покращення якості життя та психічного здоров'я.

Фактори стресостійкості – це чинники, які впливають на здатність людини справлятися зі стресом та адаптуватися до стресових ситуацій. Вони можуть бути поділені на декілька категорій:

1. Індивідуальні фактори, до яких можна віднести:

- Особистісні характеристики: оптимізм, самоконтроль, висока самооцінка, впевненість у собі.
- Психологічні ресурси: здатність до саморегуляції, адаптивні копінг-стратегії, емоційний інтелект.
- Фізичне здоров'я: загальний стан здоров'я, фізична витривалість, рівень енергії [25].

2. Когнітивні фактори:

- Оцінка ситуації: спосіб, у який людина сприймає та оцінює стресову ситуацію.
- Позитивне мислення: вміння фокусуватися на позитивних аспектах ситуації та на своїх можливостях.
- Переконавання та установки: віра в свої здібності, внутрішній локус контролю [25].

3. Емоційні фактори:

- Емоційна стабільність: здатність керувати своїми емоціями, зберігати спокій у стресових ситуаціях.
- Підтримка позитивного настрою: здатність підтримувати позитивний настрій навіть у важких умовах [25].

4. Соціальні фактори:

- Соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів, колег.
- Соціальні зв'язки: розвинені соціальні мережі, які забезпечують емоційну та практичну підтримку.

- Сімейна стабільність: стабільні та гармонійні взаємовідносини в сім'ї [25].

5. Професійні фактори:

- Задоволеність роботою: високий рівень задоволеності своєю роботою, відчуття значущості праці.
- Професійний розвиток: можливості для кар'єрного зростання, навчання, отримання нових знань та навичок.
- Робоче середовище: позитивна атмосфера на роботі, підтримка з боку колег та керівництва [27].

6. Фактори способу життя:

- Фізична активність: регулярні фізичні вправи, спорт.
- Здорове харчування: збалансована дієта, достатнє споживання вітамінів та мінералів.
- Відпочинок та релаксація: адекватний сон, відпочинок, участь у релаксаційних техніках (медитація, йога) [27].

7. Культурні та релігійні фактори:

- Культурні цінності: культурні норми та цінності, що підтримують стійкість до стресу.
- Релігійні вірування: віра та духовні практики, які можуть надавати значущість та підтримку в складних ситуаціях [27].

Ці фактори взаємодіють один з одним, утворюючи комплексну систему, яка впливає на здатність індивіда справлятися зі стресом. Підвищення стресостійкості може бути досягнуте шляхом зміцнення цих факторів через різні тренінги, програми підтримки та особистісний розвиток [29].

Отже, стресостійкість визначається як здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психічну рівновагу та продуктивність. Це комплексна характеристика, яка включає як психологічні, так і фізіологічні аспекти реагування на стрес.

Стресостійкість значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як темперамент, тип нервової системи, рівень

тривожності, здатність до саморегуляції та наявність адаптивних стратегій поведінки. Особистісні якості, такі як оптимізм, впевненість у собі та наявність цілей у житті, також суттєво підвищують стресостійкість [29].

На стресостійкість впливають також зовнішні фактори, серед яких найбільш значущими є соціальна підтримка, умови роботи або навчання, рівень життєвих вимог, а також наявність або відсутність фінансових та соціальних ресурсів. Позитивне соціальне оточення, підтримка з боку родини, друзів та колег сприяє зниженню рівня стресу [29].

Важливу роль у стресостійкості відіграють психологічні механізми, такі як здатність до адаптації, емоційний інтелект, вміння контролювати емоції та когнітивна гнучкість. Здатність до переоцінки стресових ситуацій і пошук в них позитивних аспектів сприяє зниженню стресового навантаження [29].

Стресостійкість є критичним фактором, що впливає на загальне благополуччя людини, її психічне здоров'я, успішність у роботі або навчанні, а також на якість міжособистісних стосунків. Люди з високим рівнем стресостійкості мають більш гармонійне життя та здатні ефективніше справлятися з викликами та кризами [14].

Підсумовуючи, можна сказати, що стресостійкість є багатогранною характеристикою, яка визначається комплексом внутрішніх та зовнішніх факторів, і відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного та фізичного благополуччя людини.

1.3. Психологічні особливості студентського віку

Студентський вік – це етап активного формування особистості, що супроводжується значними змінами в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Саме в цей період у студентів формується самоідентичність, визначаються життєві та професійні цілі, змінюються цінності, а також розвиваються механізми подолання стресових ситуацій. Важливою особливістю цього вікового періоду є потреба в самоствердженні та пошук власного місця в

суспільстві, що часто призводить до внутрішніх конфліктів і стресів. Розуміння психологічних аспектів студентського віку допомагає з'ясувати, як саме різні фактори впливають на стресостійкість студентів та їх здатність ефективно справлятися з навантаженням під час навчання та соціальної взаємодії. Особливості студентського віку – важлива складова при вивченні стресостійкості студентів. Молодь у студентському віці проходить етап становлення особистості, формування життєвих цілей та цінностей, що накладає особливий відбиток на її психічний стан та здатність справлятися зі стресом. Далі наведено аналіз основних характеристик цього вікового періоду, які впливають на сприйнятливність до стресу та розвиток стресостійкості.

У студентському віці, який приблизно охоплює період від 17 до 23 років, відбуваються інтенсивні зміни в організмі та психіці. Психофізіологічно цей період характеризується активним розвитком нервової системи та процесами адаптації до підвищених розумових та емоційних навантажень. Це час, коли нервова система знаходиться на піку своєї продуктивності, що дозволяє засвоювати великий обсяг інформації. Однак незавершеність формування емоційно-вольової сфери зумовлює підвищену схильність до впливу негативних факторів середовища, зокрема стресу [3].

Період навчання у вищому навчальному закладі характеризується збільшенням соціальних контактів, новими умовами самостійності та відповідальності. Це період соціалізації, коли студенти шукають себе, намагаються визначити своє місце в суспільстві, налагоджують нові соціальні зв'язки, що сприяє емоційному збагаченню, але й може стати джерелом стресу. Наприклад, студентам необхідно адаптуватися до вимог викладачів, знайти своє місце в студентському колективі, побудувати ефективні взаємовідносини з ровесниками та наставниками [31].

У студентському віці особливо гостро постає питання самоідентичності та формування професійного «Я». Багато студентів на цьому етапі визначають свої життєві цілі, цінності, ідеали, намагаються обрати напрямок професійного

розвитку, що супроводжується емоційним напруженням і може призводити до стресу.

Згідно з дослідженнями, у студентів часто спостерігається нестабільна самооцінка, що зумовлено перехідним характером віку. Наприклад, одні студенти можуть відчувати впевненість у собі, тоді як інші, навпаки, страждають від внутрішньої невпевненості та тривожності. Важливим психологічним аспектом є також потреба визнання та досягнень, що додатково стимулює виникнення стресових станів у випадку невдач або відсутності підтримки [32].

Студентський вік пов'язаний з високим інтелектуальним навантаженням, адже навчання у вищому навчальному закладі часто супроводжується необхідністю засвоювати великий обсяг інформації за короткий час, що вимагає значної концентрації та вміння організовувати свій час. Постійні дедлайни, екзамени, контрольні роботи та курсові проєкти створюють умови для розвитку стресу [22].

Психологи зазначають, що постійне перебування в умовах інтенсивної навчальної діяльності без належного відпочинку може призвести до синдрому емоційного вигорання. Стрес, що пов'язаний з навчанням, часто виявляється у вигляді втоми, зниження мотивації до навчання, що може стати значною перешкодою на шляху до академічних успіхів і, відповідно, формування стресостійкості [3].

Окрім академічних викликів, більшість студентів також стикається з економічними труднощами, адже студентські стипендії рідко покривають всі витрати, необхідні для комфортного проживання, що змушує багатьох студентів поєднувати навчання з роботою. Недостатність фінансових ресурсів, а також необхідність самостійно організовувати свій побут (особливо для студентів, які навчаються далеко від дому), може створювати додаткове навантаження і стрес [32].

На етапі студентства велике значення надається міжособистісним стосункам, оскільки цей період життя є часом активного формування дружніх,

романтичних та професійних зв'язків. Потреба в прийнятті іншими та бажання бути визнаним у колективі можуть спричинити додаткове емоційне навантаження. Невдалі стосунки, непорозуміння в колективі або відсутність підтримки можуть виступати як фактори, що посилюють стресовий стан студента [32].

Отже, студентський вік є періодом, коли відбувається інтенсивний психофізіологічний, соціальний та психологічний розвиток особистості. Знання цих особливостей дає змогу краще розуміти стресові фактори та виробляти підходи для підтримки стресостійкості серед студентів.

1.4. Особливості стресостійкості у студентському віці

Вітчизняні та зарубіжні психологи проблему стресу у своїх дослідженнях висувають як актуальну. Стрес стає все більш стійким та міцно інтегрованим у наше повсякденне життя. Це впливає на фізичне здоров'я організму, психічні процеси та соціальні функції людини, торкаючись всіх сфер його життя.

Освітня діяльність у навчальному закладі – один із найбільш інтелектуально та емоційно інтенсивних процесів. Здобуття вищої освіти є стресовим для більшості студентів. Починаючи з перших днів студентського навчального життя, стрес тією чи іншою мірою постійно перебуває з тим, хто навчається. Гіпотетично стрес може бути причиною порушення діяльності різних сфер життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 45% всіх захворювань викликані стресовими ситуаціями [16].

Стресостійкість у студентському віці є важливою темою, оскільки цей період життя часто супроводжується значними змінами та викликами. Студенти стикаються з академічними навантаженнями, соціальними змінами, особистими викликами та питаннями самовизначення. Розуміння факторів, які впливають на стресостійкість у студентів, та методів її підвищення є ключовим для підтримки їхнього психологічного благополуччя [16].

Стресостійкість – це термін, який визначає деяку сукупність певних якостей особистості, що дають можливість людині витримувати значні інтелектуальні, психоемоційні та фізичні навантаження тощо. Характеристиками високої стресостійкості є: енергетичний потенціал особистості; рівень розвитку інтуїції; рівень розвитку логічних здібностей; емоційна зрілість особи; емоційна стійкість та рівень емоційного контролю; пластичність (гнучкість, готовність особистості змін); сильний тип темпераменту; високий рівень розвитку рефлексії та ін. [21].

Це дозволить уникнути в майбутньому негативних наслідків стресу: зниження працездатності, погіршення якісних та кількісних показників навчальної діяльності; зниження адаптаційних можливостей організму студента; особистісних деформацій стрес-синдромів (переживання самотності, депресії, хронічної втоми та ін.); хвороб адаптації (виразкової хвороби шлунка, бронхіальної астми та ін.) [23].

Студентська пора займає особливе місце у житті багатьох людей. Вона наповнена новими знаннями, цікавими зустрічами, участю у молодіжних студентських організаціях та різними новими проектами. У той же час це серйозний іспит, перша школа для самостійного дорослого життя і досить складна життєва ситуація, де потрібні навички адаптації [22].

У студентському віці домінуючою активністю є навчальна діяльність, що пов'язана із високим рівнем стресу. Загальною умовою виникнення стресу є важливість самої ситуації навчання та її окремих елементів. Наприклад, першокурсники можуть відчувати стрес через великі зміни у житті. Це самий складний етап навчання у ЗВО [16].

На першому курсі студент набуває нового статусу, пристосовується до нових взаємовідносин, нового оточення та нового середовища. Другий курс – це початок спеціалізації, який підвищує увагу до наукових праць, до наукової роботи як відображення поглиблення професійних інтересів студента. Третій курс можна охарактеризувати початком формування ясних вказівок для практики майбутнього виду діяльності; у студента «проростають» нові

матеріальні та громадянські цінності, пов'язані з фінансами, майбутньою зайнятістю, місцем роботи [30].

Проте існує негативний досвід соціальної та професійної невизначеності, який найбільш характерний для студентів старших курсів. Він пов'язаний з необхідністю знайти роботу в період кризи та безробіття, що природно може позначитися на психічному здоров'ї того, хто навчається. Внутрішній стан у студентів взаємопов'язаний із загальноосвітньою навчальною діяльністю, з їхньою цілеспрямованістю до навчання та подоланням складних ситуацій, особливо під час іспитів. Період екзаменаційної сесії найбільш травмуючим чином впливає на психоемоційний стан студента. Робоче навантаження студентів під час сесії, звичайно ж, особливо високе [30].

Можна назвати такі причини, що призводять до стресу: освітнє та робоче навантаження, негативні фізичні умови, раптові зміни у життєдіяльності у людини під час труднощів у спілкуванні з людьми, проблеми зі здоров'ям та фінансові труднощі. Основним чинником стресогенності можна назвати протиріччя між реальністю та людським сприйняттям, особливо у студентському віці [9].

Стрес у студентів зазвичай виникає з таких негативних причин:

- нестача сну;
- нездатність раціонально розподіляти робочий час та час відпочинку;
- незадоволеність отриманої оцінки;
- погана успішність у деяких дисциплінах;
- неповні або погано виконані домашні завдання, які по будь-якій причині пропускають велику кількість занять (тривала хвороба, відсутність без поважної причини), невиконання практичних та лабораторних занять, періодичні роботи, проекти, які не були завершені вчасно;
- байдужість до навчання;
- проблемні ситуації з одногрупниками чи викладачами, негативні фізичні умови (надмірний шум, погане освітлення, несприятлива температура в приміщенні);

- втрата інтересу до обраної професії [10].

Особливості стресостійкості у студентському віці:

1. Академічні навантаження:

- Високий рівень вимог, екзамени, курсові роботи, дедлайни.
- Необхідність освоєння великого обсягу інформації за короткий час.
- Тиск щодо досягнення високих академічних результатів.

2. Соціальні зміни:

- Переїзд до нового місця проживання, адаптація до нового середовища.

- Побудова нових соціальних зв'язків, дружніх взаємовідносин.
- Віддаленість від родини та підтримки з боку близьких.

3. Особистісні виклики:

- Самовизначення, пошук власної ідентичності.
- Планування майбутньої кар'єри та професійного шляху.
- Баланс між навчанням, роботою та особистим життям.

Фактори, що впливають на стресостійкість студентів:

1. Індивідуальні особливості:

- Особистісні риси (оптимізм, самооцінка, впевненість у собі).
- Здатність до саморегуляції та управління емоціями.
- Навички ефективного тайм-менеджменту.

2. Соціальна підтримка:

- Підтримка з боку сім'ї, друзів, однокурсників.
- Участь у студентських організаціях, клубах, гуртках.
- Наявність наставника або ментора.

3. Когнітивні фактори:

- Здатність до позитивного мислення та когнітивної реструктуризації.
- Уміння оцінювати ситуації з різних точок зору.
- Знання та використання копінг-стратегій.

4. Фізичне здоров'я та спосіб життя:

- Регулярна фізична активність.

- Збалансоване харчування.
- Адекватний сон та відпочинок [7, 9, 10].

Крім перерахованих факторів, важливо враховувати специфіку етапного навчання ЗВО. Позаяк, починаючи з першого курсу і закінчуючи старшими курсами, той, хто навчається, постійно адаптується до умов студентського життя.

Витоки стресу можуть критися у невідповідності сформованих ззовні очікувань абітурієнта з реальністю ЗВО, де вже, будучи студентами, останні по-різному реагують на розбіжності очікувань з реальністю, що визначаються ефектом «обдуреного» очікування, пов'язаного з порушенням стереотипів, уявлень про «нормальний» стан справ. Воно будується на контрасті між психічним станом, викликаним очікуванням, і тим, що воно не виправдалося. Чим несподіваніша ситуація для одержувача, тим сильніше емоційне потрясіння, яке переживається [3].

Студентському віку властива кризова насиченість, при цьому вікова криза характеризується різкими психологічними зрушеннями та змінами особистості. Ознаками кризи та відповідно недостатньої стресостійкості у студентському віці можуть бути: сильна фрустрація, переживання незадоволеної потреби; загострення рольових конфліктів «студент-викладач», «студент-студент»; ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, деякі вперше дізнаються про можливість самоврядування, саморегуляції та самовиховання); інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина) чи пияцтво або вживання психотропних речовин [1].

Стресостійкість студентів в умовах війни є надзвичайно важливим і складним аспектом, оскільки цей період супроводжується екстремальними обставинами, які можуть значно впливати на психічне та фізичне здоров'я. Особливості стресостійкості студентів в умовах війни включають такі аспекти:

1. Психологічні фактори:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): студенти можуть страждати від ПТСР через пережитий досвід війни.

- Тривога та депресія: високий рівень невизначеності та постійне відчуття небезпеки сприяють розвитку тривожних розладів та депресії.

- Психологічна гнучкість: здатність адаптуватися до змінюваних умов, швидко реагувати на нові виклики та знаходити нові способи вирішення проблем [1].

2. Соціальні фактори:

- Розрив соціальних зв'язків: втрата контакту з сім'єю, друзями та соціальними групами через переміщення або евакуацію.

- Соціальна підтримка: важливість підтримки від волонтерських організацій, друзів та родини для зменшення відчуття ізоляції.

3. Академічні фактори:

- Перерви в навчанні: війна може призвести до тимчасового або постійного переривання навчального процесу.

- Зміна форми навчання: переходи на дистанційне навчання або навчання в інших навчальних закладах можуть вимагати додаткової адаптації.

4. Фізіологічні та здоров'я:

- Недостатній сон: постійний стрес і тривога можуть призводити до проблем зі сном.

- Незбалансоване харчування: в умовах війни може бути складно підтримувати здорове харчування через дефіцит продуктів або порушення режиму харчування.

- Фізичні травми: ризик отримання фізичних травм або погіршення стану здоров'я через бойові дії.

5. Культурні та суспільні аспекти:

- Патріотичні почуття: відчуття обов'язку захищати свою країну може викликати додатковий стрес, але також може бути джерелом внутрішньої мотивації та сили.

- Соціальні зміни: зміна соціальних норм і очікувань у зв'язку з війною [1, 3].

Отже, студентський вік характеризується великим спектром життєвих змін та нових викликів, таких як академічний тиск, соціальні взаємодії, фінансові проблеми та питання самореалізації. Високий рівень стресостійкості допомагає студентам ефективно справлятися з цими викликами, підтримуючи їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Стресостійкість у студентів залежить від ряду факторів, включаючи індивідуальні особливості, такі як тип особистості, рівень соціальної підтримки, а також наявність навичок саморегуляції. Також важливими є зовнішні фактори, такі як якість навчального процесу, умови проживання та соціальне оточення [9].

Студенти, які не мають достатньої стресостійкості, можуть бути схильні до емоційного вигорання, тривожних розладів та депресій. Недостатня стресостійкість також може негативно впливати на успішність навчання, що створює додаткове психологічне навантаження.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто базові теоретичні аспекти стресу та стресостійкості як психологічних явищ. Стрес було визначено як адаптаційну реакцію організму на різноманітні подразники, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості. Еустрес, або позитивний стрес, допомагає мобілізувати ресурси організму та стимулює продуктивність, тоді як дистрес, або шкідливий стрес, може призводити до психосоматичних розладів і зниження загальної стресостійкості.

Стресостійкість розглядається як здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у стресових ситуаціях. Цей аспект особистості формується під впливом комплексу факторів, серед яких фізіологічні особливості, психологічні ресурси та соціальна підтримка.

Важливими факторами стресостійкості є високий рівень самоконтролю, оптимістичний світогляд, уміння керувати емоціями, здатність до рефлексії та наявність розвинених навичок комунікації.

Виявлено, що студенти особливо вразливі до стресових чинників через поєднання академічних, соціальних та економічних навантажень, що підкреслює необхідність розвивати стресостійкість як важливу навичку для подолання викликів у цьому віковому періоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У другому розділі визначено загальну стратегію емпіричного дослідження, обґрунтовано комплекс психодіагностичних методів, описана організація та методичні засоби дослідження. Емпірично досліджено особливості стресостійкості студентів різних спеціальностей.

2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження

Загальну вибірку нашого дослідження склали 90 осіб, 45 з них є студентами Чернігівського професійного ліцею залізничного транспорту (далі – студенти ліцею), які одержують інтегровану робітничу професію (слюсар, монтер колії, монтажник, штукатур, електромонтажник, кухар, маляр тощо), та 45 студентів ННІ історії та соціогуманітарних дисциплін імені О. М. Лазаревського Національного університету «Чернігівський колегіум» (далі – студенти університету).

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було використано наступні методики: Бостонський тест стресостійкості та шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25), Диференційна шкала емоцій К. Ізарда.

Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей стресостійкості студентів різних спеціальностей. Для вивчення стресостійкості студентів однією з методик є Бостонський тест стресостійкості (даний тест також має і іншу назву – тест «Аналіз стилю життя»).

Бостонський тест стресостійкості – це методика, розроблена для оцінки рівня стресостійкості особистості, тобто здатності людини ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями. Тест оцінює, як людина реагує на стрес, її психологічну стійкість, адаптивні здібності, а також наявність певних захисних механізмів.

Цей тест часто використовується в психологічних дослідженнях, професійному відборі, а також у процесі самодіагностики. Він може допомогти зрозуміти, наскільки людина готова до подолання стресових ситуацій, як вона реагує на зовнішні подразники і чи здатна зберігати продуктивність та емоційну рівновагу під час стресу. Часто такі тести включають серію питань або сценаріїв, на які респондент має відповісти, що дозволяє визначити рівень стресостійкості та виявити потенційні зони ризику.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона CD-RISC-25 (Connor-Davidson Resilience Scale) – це один із найпоширеніших інструментів для вимірювання психологічної стійкості, тобто здатності людини адаптуватися до стресу, викликів і негараздів. Ця шкала складається з 25 тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою від 0 до 4 балів, залежно від того, наскільки часто вони відчують або демонструють відповідні почуття чи поведінку.

Загальна кількість балів може коливатися від 0 до 100, і чим вищий бал, тим вищий рівень психологічної стійкості.

- 80-100 балів: високий рівень психологічної стійкості. Ви добре адаптуєтесь до змін і викликів, зберігаєте емоційну рівновагу та спроможні ефективно долати стресові ситуації.
- 60-79 балів: помірний рівень психологічної стійкості. Ви маєте певні адаптивні ресурси, але часом можете відчувати труднощі у подоланні стресу.
- 40-59 балів: низький рівень психологічної стійкості. Ви відчуваєте значний стрес і можете мати труднощі з адаптацією до нових або складних ситуацій.
- Менше 40 балів: дуже низький рівень психологічної стійкості. Ви схильні до стресу і можете відчувати значні труднощі з адаптацією до змін або подоланням життєвих викликів. Рекомендується звернутися за допомогою до фахівця.

Шкала CD-RISC-25 допомагає виявити потенційні проблеми та працювати над підвищенням стійкості, що важливо для підтримки загального психологічного здоров'я.

Диференційна шкала емоцій (Differential Emotions Scale, DES) розроблена К. Ізардом для вимірювання емоційних станів і дослідження базових емоцій. Ця методика базується на теорії диференційованих емоцій, що стверджує, що емоції є фундаментальними для психологічних процесів, і кожна базова емоція має свої унікальні функції та впливи на поведінку людини.

Основні емоції за Ізардом:

К. Ізард виділяє 10 базових емоцій, які входять до шкали:

Інтерес (Interest) – сприяє вивченню нових об'єктів та явищ.

Радість (Joy) – пов'язана з задоволенням і досягненням мети.

Здивування (Surprise) – реакція на новизну або несподіваність.

Смуток (Sadness) – виникає при втраті або розчаруванні.

Гнів (Anger) – пов'язаний із загрозою або перешкодою.

Огида (Disgust) – відповідає на небажані об'єкти або ситуації.

Презирство (Contempt) – поєднує огиду з почуттям переваги.

Страх (Fear) – реакція на загрозу або небезпеку.

Сором (Shame) – відчувається в контексті соціальних норм та правил.

Провина (Guilt) – виникає через порушення моральних норм.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційних реакцій у різних ситуаціях, включаючи стрес, депресію, тривогу, а також для вивчення емоцій у повсякденному житті.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для вивчення стресостійкості нами було використано методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість»). В результаті були отримані такі результати (рис. 2.1.).

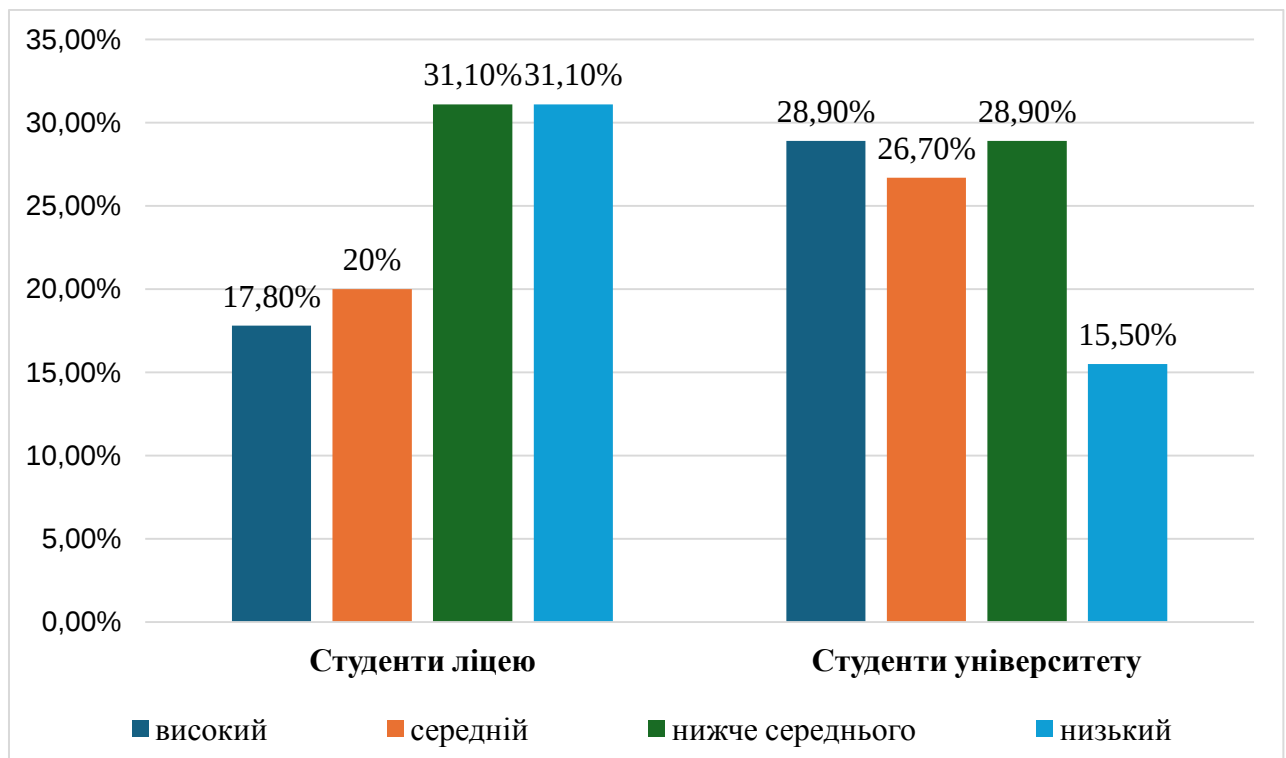


Рис. 2.1. Результати дослідження стресостійкості студентів за Бостонським тестом

Встановлено, що більшість студентів ліцею мають низький рівень стресостійкості (31,1%) та рівень нижче середнього (31,1%). Лише для 17,8% студентів ліцею залізничного транспорту властивий високий рівень стресостійкості, у той час як середні показники за цим параметром показали лише 20 % студентів.

Аналіз отриманих результатів, що відображають рівень стресостійкості серед студентів ліцею залізничного транспорту за результатами методики «Аналіз стилю життя», дозволяє зробити наступні висновки:

Значна частина студентів (31,1%) має низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню високу вразливість до стресових ситуацій. Це означає, що вони можуть зазнавати частих труднощів у подоланні негативного впливу стресу, що може негативно відобразитися на їхньому навчанні, соціальних відносинах і загальному самопочутті. Причинами такого рівня можуть бути недостатній розвиток навичок саморегуляції, невміння справлятися з високим

рівнем психологічної напруги або складні особистісні обставини, які впливають на їх стресостійкість.

Такий же відсоток студентів (31,1%) демонструє рівень стресостійкості, нижчий за середній. Це говорить про те, що ці студенти, можливо, виявляють певні ознаки адаптації до стресу, проте їхня здатність контролювати стрес і справлятися з ним залишається слабкою. Вони можуть не мати стабільних стратегій подолання стресу або відчувати періодичні труднощі у вирішенні стресових ситуацій.

Лише невелика частина студентів (17,8%) виявляє високий рівень стресостійкості, що свідчить про здатність цих студентів ефективно адаптуватися до стресу і справлятися з ним. Вони демонструють зрілі навички емоційної регуляції, вміння концентруватися на вирішенні проблем навіть у складних умовах, а також використовують різні стратегії подолання стресу.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів ліцею залізничного транспорту мають рівень стресостійкості нижче середнього або низький. Це може бути проблемою, оскільки недостатня стресостійкість може негативно впливати на їхню успішність у навчанні, соціальну взаємодію та психічне здоров'я.

Аналіз отриманих результатів дослідження стресостійкості серед студентів університету, проведеного за допомогою методики «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), дозволяє зробити наступні висновки:

Встановлено, що 28,9% студентам університету властивий високий рівень стресостійкості і лише на 15,5 % – низький. Однак, ще 28,9% студентів мають рівень стресостійкості нижче середнього, а середній рівень виявлено у 26,7%.

Отже, майже третина студентів (28,9%) демонструє високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Ці студенти мають навички емоційної регуляції, стійкі до впливу негативних факторів і здатні зберігати продуктивність навіть в умовах підвищеного тиску. Вони, ймовірно, мають розвинуті механізми

подолання стресу, такі як планування, пошук підтримки або управління часом, що дозволяє їм успішно долати труднощі.

Лише 15,5% студентів показали низький рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що ця група найбільш вразлива до стресових впливів, має складнощі в адаптації до стресових ситуацій і може часто відчувати емоційне виснаження. Вони потребують особливої уваги і, можливо, індивідуальних підходів для розвитку навичок подолання стресу. Низький рівень стресостійкості може впливати на їхню здатність зосереджуватися на навчанні, виконувати завдання вчасно та підтримувати здоровий психоемоційний стан.

Рівень стресостійкості, нижчий за середній було виявлено у 28,9% студентів університету. Ця група студентів, хоча й не є настільки вразливою, як ті, хто має низький рівень стресостійкості, все ж має труднощі з адаптацією до стресу. У них можуть бути періодичні проблеми із саморегуляцією та підтриманням емоційної стабільності. Вони здатні справлятися з незначними стресовими факторами, але можуть зазнавати труднощів при високих навантаженнях.

Близько чверті студентів (26,7%) мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що ці студенти демонструють баланс між здатністю адаптуватися до стресу і моментами, коли вони можуть відчувати труднощі у складних ситуаціях. Вони здатні використовувати базові стратегії подолання стресу і, загалом, можуть ефективно працювати в стресових умовах, але іноді можуть потребувати підтримки або додаткових ресурсів.

Загалом, результати свідчать про те, що більшість студентів університету мають середній або вищий за середній рівень стресостійкості, що є позитивним показником. Висока стресостійкість значної частки студентів (28,9%) свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з навчальними та життєвими викликами. Проте наявність 15,5% студентів з низьким рівнем стресостійкості, а також 28,9% з рівнем нижче середнього вказує на необхідність проведення додаткових заходів для розвитку навичок стрес-менеджменту у цих груп.

Порівняння рівнів стресостійкості серед студентів ліцею залізничного транспорту та студентів університету показує значні відмінності в їхній здатності справлятися зі стресом.

Так, 31,1% студентів ліцею мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню вразливість до стресових ситуацій і недостатню здатність адаптуватися до психологічних навантажень. Серед студентів університету лише 15,5% показали низький рівень стресостійкості, що є значно нижчим показником порівняно з ліцеєм. Отже, студенти ліцею вдвічі частіше демонструють низький рівень стресостійкості порівняно зі студентами університету. Це може бути пов'язано з різницею у вікових особливостях, рівнем життєвого досвіду або іншими факторами.

Серед студентів ліцею 31,1% студентів мають рівень стресостійкості нижче середнього. У студентів університету цей показник становить 28,9%. Отже, показники рівня стресостійкості нижче середнього майже однакові для обох груп, що свідчить про схожу частку студентів, які не можуть повною мірою адаптуватися до стресу, але мають деякі базові механізми справляння з ним.

Середній рівень стресостійкості мають 20% студентів ліцею, а серед студентів університету 26,7% демонструють середній рівень. Отже, в університеті більша частка студентів демонструє середній рівень стресостійкості порівняно з ліцеєм, що може свідчити про те, що університетські студенти краще адаптуються до стресу, ніж студенти ліцею.

Високий рівень стресостійкості притаманний лише 17,8% студентів ліцею, а серед студентів університету високий рівень виявлено у 28,9%. Отже, студенти університету значно частіше демонструють високий рівень стресостійкості порівняно зі студентами ліцею. Це може бути пов'язано з тим, що студенти університету, як правило, мають більше досвіду в управлінні стресом, а також розвиненіші навички саморегуляції та подолання труднощів.

Студенти університету загалом виявляють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами ліцею. Університетські студенти рідше мають низький

рівень стресостійкості і частіше демонструють середній та високий рівні стресостійкості. Ліцеїсти, навпаки, частіше мають низький рівень стресостійкості та рідше демонструють високий рівень здатності до подолання стресових ситуацій. Це може вказувати на необхідність додаткових програм підтримки та розвитку навичок стресостійкості серед студентів ліцею.

Наступним етапом вивчення стресостійкості студентів різних спеціальностей було за допомогою Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона CD-RISC-25. Результати представляємо нижче.

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження стресостійкості студентів за шкалою
Коннора-Девідсона**

	Середній показник	Стандартне відхилення
Студенти ліцею	43,02	7,44
Студенти університету	55,36	8,97

Як бачимо, показник стресостійкості у студентів ліцею на середньому рівні (43,01, стандартне відхилення – 7,44). Серед студентів університету бачимо дещо більший за кількісними показниками рівень стресостійкості, однак 55,36 (стандартне відхилення – 8,97) – також вказує на переважання середнього рівня стресостійкості.

Аналіз результатів за методикою Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) показує, що рівень стресостійкості серед студентів ліцею та університету знаходиться на середньому рівні.

Студенти ліцею демонструють середній показник стресостійкості, що дорівнює 43,01 (зі стандартним відхиленням 7,44), що вказує на певні труднощі у подоланні стресових ситуацій, але також на наявність базових механізмів адаптації.

Студенти університету мають дещо вищий середній показник – 55,36 (зі стандартним відхиленням 8,97), що свідчить про трохи вищу стресостійкість, однак вона також переважно залишається на середньому рівні.

Отже, обидві групи студентів показують середні рівні стресостійкості, що потребує подальшого розвитку їхніх навичок стрес-менеджменту та саморегуляції.

Детальний аналіз результатів дослідження стресостійкості студентів ліцею та університету за методикою Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) дозволяє зробити декілька важливих висновків.

Ці показники вказують на те, що більшість студентів ліцею мають середній рівень стресостійкості. Це свідчить про здатність студентів справлятися з помірними стресовими ситуаціями, але вони можуть зазнавати значних труднощів у більш складних умовах. Стандартне відхилення 7,44 свідчить про те, що варіативність у рівнях стресостійкості серед студентів ліцею відносно невелика: більшість із них мають показники, що розташовані близько до середнього значення. Це може вказувати на недостатню розвиненість адаптаційних механізмів і стратегій подолання стресу у більшості студентів ліцею.

Низький середній показник може бути зумовлений низкою факторів:

- Недостатній життєвий досвід у подоланні стресових ситуацій, оскільки студенти ліцею є молодшою віковою групою.
- Менший рівень соціальної та емоційної підтримки, що може сприяти зниженню здатності до ефективного управління стресом.
- Недостатній розвиток навичок саморегуляції, що заважає ефективно справлятися зі складними ситуаціями без емоційного виснаження.

Середній рівень стресостійкості у студентів університету є вищим, ніж у студентів ліцею, але також свідчить про те, що їхні можливості адаптації до стресу знаходяться на середньому рівні. Це означає, що студенти університету краще справляються зі стресовими ситуаціями, проте ще не досягли високого рівня стійкості, що дозволяло б їм ефективно подолати будь-які стресори без значного негативного впливу на психологічний стан.

Стандартне відхилення 8,97 є вищим, ніж у ліцеїстів, що вказує на більшу варіативність у рівнях стресостійкості серед університетських студентів. Це

означає, що в групі є як студенти з досить високим рівнем стресостійкості, так і ті, хто ще мають значні труднощі в управлінні стресом.

Причини, чому показники стресостійкості у студентів університету вищі можуть бути наступні:

- Більший життєвий досвід: студенти університету, як правило, вже стикалися з різноманітними життєвими викликами і мають більше практичних навичок подолання стресових ситуацій.

- Підтримка соціальних зв'язків: студенти університету часто мають ширше коло соціальних контактів і підтримку від друзів, викладачів чи професійних мереж, що допомагає у подоланні стресу.

Хоча студенти університету мають вищий середній рівень стресостійкості (55,36 проти 43,01 у студентів ліцею), обидві групи демонструють середній рівень здатності до управління стресом. Це означає, що обидві групи можуть бути вразливими до більш серйозних стресових ситуацій і потребують підтримки у розвитку навичок стрес-менеджменту.

- Студенти ліцею більш схильні до емоційного виснаження через меншу стресостійкість, що може потребувати активного втручання, зокрема впровадження програм розвитку саморегуляції та стрес-менеджменту.

- Студенти університету, хоча й демонструють вищі показники, потребують подальшого розвитку адаптаційних механізмів для підвищення їхньої стресостійкості до високого рівня.

Для аналізу емоційних станів студентів різних спеціальностей було використано «Диференційну шкалу емоцій» (DES) К. Ізарда, що дозволяє оцінити рівень вираженості 10 базових емоцій у досліджуваних групах. Результати представлені у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження емоційних станів за методикою DES

	Студенти ліцею, у %	Студенти університету, у %
Інтерес	60%	75,5%

Радість	48,9%	68,9%
Здивування	55,5%	62,2%
Смуток	40%	35,5%
Гнів	44,4%	28,9%
Відраза	37,8%	24,4%
Презирство	31,1%	20%
Страх	48,9%	40%
Сором	42,2%	28,9%
Провина	35,5%	22,2%
ІПЕ (індекс актуалізованих позитивних емоцій)	54,8%	68,9%
ІНЕ (індекс гострих проявів негативних емоцій)	38,3%	36,3%
ІТДЕ (індекс тривожно-депресивних емоцій)	42,2%	30,4%

Дослідження емоційних станів студентів різних спеціальностей має наступні результати.

Студенти ліцею продемонстрували індекс позитивних емоцій на рівні 54,8%, що вказує на достатньо виражену, але помірну позитивну емоційність. Найбільш вираженою серед них є емоція інтересу (60%), що може бути пов'язано з отриманням практичних навичок, що мають безпосереднє прикладне значення. Проте радість (48,9%) має дещо нижчий показник, що свідчить про менший рівень задоволення від процесу навчання або результатів.

Студенти університету мають значно вищий ІПЕ – 68,9%, що свідчить про вищий рівень позитивних емоцій, особливо інтересу (75,5%) і радості (68,9%). Це може пояснюватися більшою інтеграцією в навчальний процес, більшим емоційним задоволенням від навчання, а також загальною когнітивною та емоційною зацікавленістю у сфері соціогуманітарних дисциплін.

Студенти ліцею мають індекс негативних емоцій на рівні 38,3%, що відображає помірний рівень негативних переживань. Найвищими показниками були гнів (44,4%) і страх (48,9%), що може вказувати на стрес, викликаний труднощами у засвоєнні професійних навичок або соціальними викликами в умовах навчання. Також смуток і відраза мають порівняно високі показники (40% і 37,8% відповідно), що може свідчити про незадоволення деякими аспектами навчання або соціальних взаємодій.

Студенти університету продемонстрували ІНЕ на рівні 36,3%, що на 2% менше, ніж у студентів ліцею. Найвищими серед негативних емоцій у них також були страх (40%) і смуток (35,5%), хоча вони мали нижчі показники порівняно з ліцеїстами. Це свідчить про те, що студенти університету менше схильні до переживання гострих негативних емоцій, і ймовірно, мають кращу адаптацію до навчальних умов.

Студенти ліцею мають досить високий рівень ІТДЕ – 42,2%, що свідчить про суттєвий рівень тривожності та депресивних настроїв серед них. Найвищі показники серед цього індексу показують страх (48,9%) та сором (42,2%), що може свідчити про труднощі в процесі навчання, особисті страхи перед невдачами та негативні переживання у соціальному середовищі.

Студенти університету мали значно нижчий рівень ІТДЕ – 30,4%, що на 11,8% менше порівняно зі студентами ліцею. Вони демонстрували меншу вираженість сорому (28,9%) та провини (22,2%). Це може вказувати на кращу емоційну стійкість, вищий рівень самооцінки та менше переживання негативних емоцій щодо власних дій або навчальних результатів.

За результатами дослідження емоційних станів студентів можна зробити наступні висновки:

1. Позитивні емоції (ІПЕ) є значно вираженими у студентів університету, що вказує на їхній вищий рівень зацікавленості в навчанні та емоційного благополуччя.

2. Негативні емоції (ІНЕ) мали подібний рівень у обох груп, хоча у студентів ліцею були дещо вищі показники, що свідчить про можливі труднощі та стрес у їхньому навчальному середовищі.

3. Тривожно-депресивні емоції (ІТДЕ) є значно вираженими у студентів ліцею, що вказує на більшу схильність до переживання тривоги, страху та сорому, можливо через більший стрес, викликаний умовами навчання та соціальними взаємодіями.

Отже, студенти університету демонструють більш збалансований емоційний стан із домінуванням позитивних емоцій, у той час як студенти ліцею мають більше проявів негативних і тривожних емоцій, що може потребувати додаткової психологічної підтримки та заходів зі зниження стресу.

Для проведення кореляційного аналізу нами було використано результати дослідження за методикою Бостонського тесту стресостійкості та методикою дослідження емоційних станів студентів за методикою DES.

Таблиця 2.3.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів ліцею

Виявлений взаємозв'язок	Рівень значущості
Інтерес – стресостійкість	$r = 0,445$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість – здивування	$r = 0,420$ при $p \leq 0,05$
Гнів – стресостійкість	$r = 0,378$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість – страх	$r = 0,624$ при $p \leq 0,01$

Згідно з результатами кореляційного аналізу, проведеного між стресостійкістю студентів та їхніми емоційними станами за методикою DES, було виявлено кілька важливих взаємозв'язків:

Позитивна кореляція між інтересом і стресостійкістю (при $p \leq 0,05$) вказує на те, що студенти, які проявляють більший інтерес до навчання та різних завдань, є більш стресостійкими. Це логічно, оскільки зацікавленість у навчальному процесі може знижувати стресові реакції, оскільки навчання сприймається не як навантаження, а як можливість для розвитку та

самореалізації. Студенти, які проявляють інтерес до нових знань і мають активну пізнавальну мотивацію, здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Негативна кореляція між стресостійкістю та здивуванням (при $p \leq 0,05$) вказує на те, що студенти, які відчують більший рівень здивування, можуть бути менш стійкими до стресу. Здивування може бути реакцією на несподівані ситуації, що, в свою чергу, викликає емоційний дискомфорт і знижує здатність до ефективної адаптації. Студенти, які відчують сильне здивування у відповідь на нові або незвичайні ситуації, можуть бути більш схильні до стресу, що вимагає додаткових навичок для формування стресостійкості.

Негативна кореляція між гнівом і стресостійкістю (при $p \leq 0,05$) означає, що студенти, які частіше відчують гнів, мають нижчий рівень стресостійкості. Гнів є емоційною реакцією на ситуації, що сприймаються як перешкода або загроза, і його часте переживання може знижувати здатність до адаптації та саморегуляції в стресових ситуаціях. Ці результати свідчать, що гнів може стати перешкодою для ефективної боротьби зі стресом, оскільки ця емоція викликає додаткове психологічне напруження.

Сильна негативна кореляція між стресостійкістю та страхом (при $p \leq 0,01$) свідчить про те, що студенти, які частіше відчують страх, мають значно нижчий рівень стресостійкості. Страх є потужним стресогенним фактором, який може значно знижувати здатність до адаптації та емоційної регуляції. Студенти, які відчують високий рівень страху, можуть мати труднощі з управлінням стресовими ситуаціями, що вимагає додаткових заходів щодо підвищення їхньої стресостійкості через розвиток навичок подолання тривоги та страху.

Результати кореляційного аналізу показують, що стресостійкість студентів ліцею має значні взаємозв'язки з емоційними станами. Позитивні емоції, такі як інтерес, сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як негативні емоції, такі як гнів і страх, значно знижують здатність студентів справлятися зі стресом. Це

підкреслює важливість розвитку позитивних емоцій і навичок емоційної саморегуляції для підвищення стресостійкості в навчальному процесі.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету

Виявлений взаємозв'язок	Рівень значущості
Інтерес – стресостійкість	$r = 0,484$ при $p \leq 0,01$
Радість – стресостійкість	$r = 0,392$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість – сум	$r = - 0,460$ при $p \leq 0,05$
Страх – стресостійкість	$r = 0,524$ при $p \leq 0,05$

Згідно з результатами кореляційного аналізу, проведеного між стресостійкістю та емоційними станами студентів університету, були виявлені такі ключові взаємозв'язки:

Позитивна кореляція між інтересом і стресостійкістю (при $p \leq 0,01$) свідчить про те, що студенти, які проявляють більший інтерес до навчального процесу та нових знань, демонструють вищу стресостійкість. Інтерес сприяє мотивації та залученості до процесу навчання, що допомагає студентам краще адаптуватися до стресових ситуацій. Цей взаємозв'язок також може вказувати на те, що студенти, які зацікавлені в тому, чим займаються, менш схильні до стресу та психологічного виснаження.

Позитивна кореляція між радістю і стресостійкістю (при $p \leq 0,05$) показує, що студенти, які частіше відчують радість і позитивні емоції, мають вищий рівень стресостійкості. Радість є важливим чинником емоційного благополуччя, і вона допомагає зберігати позитивне ставлення до життєвих викликів. Студенти, які відчують більше радості, можуть краще справлятися зі стресом завдяки позитивному настрою та емоційній стабільності.

Негативна кореляція між стресостійкістю та сумом (при $p \leq 0,05$) свідчить про те, що студенти, які частіше відчують сум, мають нижчий рівень стресостійкості. Показник кореляції $-0,460$ вказує на досить значну залежність.

Сум є емоцією, яка зазвичай асоціюється зі втратами або розчаруванням, і часте його переживання може знижувати здатність до адаптації до стресових ситуацій, що негативно впливає на стресостійкість студентів.

Негативна кореляція між страхом і стресостійкістю (при $p \leq 0,05$) свідчить про те, що студенти, які частіше відчують страх, значно менш стресостійкі. Страх є однією з найбільш деструктивних емоцій у контексті стресу, оскільки він блокує можливості для раціональної оцінки ситуацій та адаптації до змін. Студенти, які часто переживають страх, можуть мати труднощі в подоланні навчальних та життєвих викликів, що знижує їхню здатність ефективно справлятися зі стресом.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету показують, що позитивні емоції, такі як інтерес і радість, мають значний позитивний вплив на стресостійкість. Ці емоції допомагають студентам краще адаптуватися до стресових ситуацій, сприяючи їхньому психологічному благополуччю. У той же час, негативні емоції, такі як сум і страх, мають суттєву негативну кореляцію зі стресостійкістю, що вказує на необхідність розвитку емоційної саморегуляції та подолання негативних емоцій для підвищення стресостійкості студентів.

Загалом, результати кореляційного аналізу в обох групах студентів вказують на важливість емоційних станів для розвитку стресостійкості. Основні висновки можна сформулювати так:

1. Позитивні емоції сприяють підвищенню стресостійкості. В обох групах студентів виявлено позитивні кореляції між такими емоціями, як інтерес та радість, і рівнем стресостійкості. Це свідчить про те, що студенти, які зацікавлені у навчанні та переживають радість, краще справляються зі стресом. Така зацікавленість і позитивне емоційне налаштування допомагають їм адаптуватися до складних ситуацій, знижуючи рівень стресових реакцій.

2. Негативні емоції знижують стресостійкість. Негативні емоційні стани, такі як гнів, сум, здивування і страх, мають значну негативну кореляцію зі стресостійкістю. Студенти, які частіше відчують ці емоції, мають нижчий

рівень стресостійкості, оскільки такі емоції сприяють збільшенню психологічного напруження і заважають ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

3. Найбільш руйнівною емоцією для стресостійкості є страх. В обох групах студентів виявлено сильну негативну кореляцію між страхом і стресостійкістю. Страх блокує раціональне мислення та здатність до адаптації, що значно ускладнює подолання стресових ситуацій. Цей результат підкреслює необхідність роботи над зменшенням страху для підвищення стресостійкості студентів.

4. Позитивний емоційний фон важливий для психологічного благополуччя. Студенти, які проявляють інтерес до навчання та відчують позитивні емоції, зокрема радість, мають кращі шанси зберігати емоційну рівновагу і бути більш стресостійкими. Це свідчить про важливість розвитку позитивних емоцій і мотивації у студентів для ефективного управління стресом.

Отже, результати кореляційного аналізу підкреслюють, що формування стресостійкості вимагає як зменшення впливу негативних емоцій, так і підтримки та розвитку позитивних емоційних станів. Це має бути враховано при створенні програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості.

Висновки до другого розділу

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню рівня стресостійкості студентів різних спеціальностей, що дозволило виявити відмінності у стресостійкості залежно від специфіки навчання. Використані методи, включаючи Бостонський тест стресостійкості, шкалу Коннора-Девідсона та диференційну шкалу емоцій Ізарда, дали можливість визначити рівень стресостійкості та емоційні реакції на стрес.

Згідно з результатами дослідження, студенти технічних спеціальностей показали нижчий рівень стресостійкості, що може бути зумовлено високими

вимогами до точності, інтенсивними розумовими навантаженнями та необхідністю обробки великих обсягів технічної інформації. Студенти гуманітарних спеціальностей мали більш високий рівень стресостійкості, що може пояснюватися особливостями навчання, яке сприяє розвитку емоційної гнучкості та адаптивних копінг-стратегій.

Емпірично досліджено, що студенти з позитивними емоційними реакціями, такими як інтерес і радість, більш ефективно справляються зі стресом, тоді як негативні емоції, зокрема страх і смуток, знижують стресостійкість.

Отримані результати вказують на важливість емоційної підтримки та розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу для студентів різних спеціальностей.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Розробка програми для підвищення стресостійкості студентів

Стресостійкість є важливою складовою успішної адаптації студентів до умов навчального процесу та життєвих викликів. В умовах високих навчальних навантажень, соціальних вимог та особистих переживань, студенти часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, що може призвести до емоційного виснаження та зниження успішності. Розвиток стресостійкості сприяє покращенню адаптаційних здібностей, емоційної стабільності та загального психологічного благополуччя студентів.

Основна мета програми – підвищення рівня стресостійкості студентів через розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватних стратегій подолання стресу та зміцнення психологічного здоров'я.

Основні завдання програми:

- Ознайомлення студентів із природою стресу та механізмами його впливу на організм.
- Формування вмінь і навичок управління стресовими ситуаціями.
- Розвиток позитивного мислення та емоційної стабільності.
- Навчання методам релаксації та саморегуляції.
- Підвищення рівня впевненості у своїх силах та здатності до адаптації у стресових ситуаціях.

Програма розроблена на основі системного підходу та складається з декількох взаємопов'язаних блоків:

1. Теоретичний блок – навчання студентів основам стрес-менеджменту. На цьому етапі студенти дізнаються про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви, а також про можливі наслідки тривалого впливу стресових факторів. Лекції та семінари на тему «Стрес: друг чи ворог?» допомагають студентам зрозуміти, що не весь стрес є негативним, а також про роль позитивного стресу (еустресу) у мотивації.

2. Практичний блок – включає вправи з розвитку навичок саморегуляції, релаксації та управління стресом. Цей блок поділяється на кілька модулів:

- Методи релаксації та дихальних вправ: студенти вчаться методам прогресивної м'язової релаксації, діафрагмального дихання та техніці медитації.

- Техніки когнітивної реструктуризації: навчання позитивного мислення, робота з негативними переконаннями та емоційними установками.

- Тренування адаптивних стратегій подолання стресу: навчання використання стратегій активного подолання, таких як планування, пошук підтримки, вирішення проблем.

3. Групові тренінги та індивідуальна робота – для закріплення отриманих навичок. Групові заняття спрямовані на розробку та обговорення практичних ситуацій, в яких студенти зможуть застосувати отримані знання. Індивідуальні сесії проводяться для більш глибокого аналізу персональних стресових факторів і розробки індивідуальних планів подолання стресу.

Зразок одного з занять з програми підвищення стресостійкості студентів представлено у Додатку А.

Програма розрахована на 8 тижнів із щотижневими заняттями тривалістю 1,5-2 години. Для ефективної роботи рекомендується проводити додаткові тренінгові сесії з відпрацюванням практичних навичок.

Для оцінки ефективності програми використовується попереднє і післятренінгове анкетування з використанням шкал стресостійкості та емоційної регуляції, таких як Бостонський тест стресостійкості та методика DES (Differential Emotions Scale). Крім того, проводяться індивідуальні інтерв'ю для збору якісних даних про зміни в емоційному стані студентів.

3.2. Практичні поради щодо саморегуляції та управління стресом

Саморегуляція – це здатність людини керувати своїми емоціями, поведінкою та фізіологічними реакціями на стрес. Вміння контролювати власні емоції та поведінку є важливим аспектом для підвищення стресостійкості студентів, особливо в умовах постійних навчальних викликів.

Практичні техніки саморегуляції:

1. Дихальні практики – одна з найефективніших технік для швидкого зниження рівня стресу. Правильне дихання допомагає нормалізувати фізіологічні процеси, знижуючи рівень кортизолу (гормону стресу) в крові.

- Техніка діафрагмального дихання: студенти вчаться глибоко дихати діафрагмою, що сприяє заспокоєнню нервової системи.

- Чотириступеневе дихання: дихання по чотирьох етапах (вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4, видих на 4, затримка дихання на 4).

2. Прогресивна м'язова релаксація – техніка, яка допомагає зменшити фізичне напруження в тілі. Поступове напруження і розслаблення окремих м'язових груп сприяє загальному зниженню тривожності.

- Студенти вчаться ідентифікувати та контролювати м'язові напруження, що виникають у відповідь на стрес.

3. Візуалізація – метод уявлення спокійного і безпечного місця для відновлення емоційної рівноваги. Студенти уявляють собі місце, яке асоціюється з комфортом і спокоєм, і використовують цю техніку для зняття стресу.

4. Техніка «STOP» – швидкий метод самоконтролю:

- S: Stop – зупинитися, не діяти імпульсивно.

- T: Take a breath – зробити кілька глибоких вдихів.

- O: Observe – оцінити ситуацію об'єктивно, без емоцій.

- P: Proceed – діяти обдуманно та раціонально.

Емоційна саморегуляція:

1. Позитивне мислення – важливий аспект подолання стресу. Перехід від негативних думок до позитивних установок дозволяє краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

- Техніка «Три позитивних моменти»: студенти щодня фіксують три позитивних події, що відбулися протягом дня, навіть якщо вони незначні. Це сприяє формуванню позитивної оцінки реальності та емоційної стійкості.

2. Техніка «Когнітивна реструктуризація» – зміна негативних думок на більш раціональні й конструктивні.

- Студенти вчаться аналізувати свої негативні переконання та замінювати їх на більш об'єктивні та позитивні установки.

Управління стресом у навчальному процесі:

1. Тайм-менеджмент – ефективне планування часу дозволяє студентам уникати перевантаження, яке є частою причиною стресу.

- Студенти вчаться складати реалістичні графіки та визначати пріоритети, щоб уникати відчуття хаосу і надмірної зайнятості.

2. Підтримка соціальних зв'язків – соціальна підтримка є важливим фактором у боротьбі зі стресом. Студенти вчаться звертатися за допомогою до друзів, родини або викладачів у випадках підвищеного емоційного напруження.

Отже, саморегуляція та управління стресом вимагають активного використання технік, які допомагають не лише знижувати стрес, а й запобігати його накопиченню.

Висновки до третього розділу

Третій розділ присвячений розробці програми підвищення стресостійкості студентів, яка базується на поєднанні когнітивних, емоційних та соціальних методів для розвитку адаптаційних здібностей. Програма включає тренінгові вправи з емоційної саморегуляції, техніки релаксації, розвиток навичок тайм-менеджменту та вправи на підтримку позитивного мислення.

Спеціальні практики спрямовані на усвідомлення емоційних реакцій та формування адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Окрім того, програма передбачає залучення соціальної підтримки, оскільки взаємодія з однолітками, участь у групових активностях та отримання підтримки від викладачів та наставників сприяють підвищенню стресостійкості. На основі отриманих даних було зроблено висновок, що така програма може суттєво допомогти студентам краще адаптуватися до академічних навантажень, зберігати емоційну стабільність, попереджати емоційне вигорання та забезпечувати більш ефективне навчання.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Теоретично визначено, що стрес є важливим елементом адаптаційної реакції людини. Стресостійкість, своєю чергою, є здатністю ефективно справлятися з такими реакціями. Студентський вік, через його специфіку, потребує підвищеної стресостійкості, оскільки студенти часто стикаються з високими навантаженнями. Теоретичний огляд дозволив окреслити ключові фактори, що впливають на стресостійкість, серед яких – особистісні, соціальні, екологічні та професійні фактори.

Емпірично досліджено, що рівень стресостійкості суттєво відрізняється у студентів ліцею та університету. Студенти ліцею мають нижчий рівень стресостійкості, ніж студенти університету, що може бути зумовлено меншим життєвим досвідом та відмінністю в умовах навчання. Студенти університету загалом виявляють вищий рівень стресостійкості порівняно зі студентами ліцею. Університетські студенти рідше мають низький рівень стресостійкості і частіше демонструють середній та високий рівні стресостійкості. Ліцеїсти, навпаки, частіше мають низький рівень стресостійкості та рідше демонструють високий рівень здатності до подолання стресових ситуацій. Це свідчить про те, що студенти університету в цілому мають більш розвинені навички адаптації до стресу, здатність зберігати емоційну рівновагу та самоконтроль навіть у складних ситуаціях.

Дослідження емоційного стану студентів показало, що студенти ліцею частіше проявляють емоції тривоги, смутку та гніву, що може свідчити про їхню підвищену емоційну вразливість у стресових ситуаціях. Студенти університету, навпаки, частіше демонструють позитивні емоції, такі як інтерес та радість, що, ймовірно, пов'язано з їхньою більш розвинутою здатністю справлятися зі стресом і підтримувати психологічне благополуччя.

Представлено програму, що включає вправи для саморегуляції та управління стресом, а також рекомендації щодо практичного застосування навичок для подолання стресу. Такі підходи, як релаксаційні техніки, емоційна регуляція та розвиток навичок планування, дозволяють студентам краще адаптуватися до навчального навантаження та життєвих викликів.

Отже, результати емпіричного дослідження вказують на важливість систематичної підтримки студентів у розвитку їхніх особистісних та емоційних ресурсів для зменшення негативного впливу стресу на їхнє психологічне здоров'я та академічні досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонець О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : Збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції*. Полтава, 2023. С. 24-27.
2. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
3. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. Харків, 2021. Вип. 23. 55 с.
4. Вітенко О., Дудка Т. Ціннісно-смилова сфера, як фактор формування стресостійкості. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна наука та освіта: новітня соціокультурна проєкція» / Відповідальний редактор проф. Т. Ю. Дудка. К., 2024. С. 35-37.*
5. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16-20.
6. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. *The 9th International scientific and practical conference «Actual trends of modern scientific research» (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany*. 2021. С. 384-390.
7. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.
8. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologi-chnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini->

psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti (дата звернення: 12.08.2024).

9. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (1). С. 59-63.

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

11. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108-113.

12. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28-32.

13. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.

14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. № 7. С. 98-117.

15. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48-54.

16. Кулешова О. В. Фактори формування стресостійкості особистості. Особистість у ХХІ столітті: впливи, зміни, трансформації : Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 9 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 35-36.

17. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135-142.

18. Міхова Л. П. Прояв стресу та його вплив на особистість. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 119-125.
19. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук»* (21-22 березня 2014 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. С. 27-30.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
21. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. № 2. С. 34-38.
22. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
23. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. Випуск № 1. Том 2. С. 146-150.
24. Сороченко О. С. Психологічні підходи до розуміння стресостійкості. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 136-140.
25. Стаднюк Н. В., Дейниченко Л. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до вивчення проблеми стресостійкості особистості. *Перспективні питання психології : зб. наук. праць. За матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної Інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення».* Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2016. Вип. 1. С. 129-132.

26. Тетеря Н. І., Яцбрик А. О. Психологія стресу та напруження. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті : зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. до 30-річчя Приват. вищ. навч. закл. «Міжнар. економ.-гуманітар. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовт. 2023 р.). Рівне : ВПНЗ «МЕГУ», 2023. Ч 1. С. 269-272.
27. Халенко М. О., Литовченко Н. Ф. Поняття стресу і стресостійкості. *Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів* / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2016. Вип. 15. С. 254-257.
28. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.
29. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Випуск 39. С. 199-203.
30. Griggs S. Hope and mental health in young adult college students: An integrative review, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2017. № 55 (2). P. 28-35.
31. Adizov N. Psychological Characteristics of Primary School Students of General Secondary School. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*. 2022. Vol. 8. P. 218-221.
32. Pan L.Y., Wu, Y. J. An Investigation on the Characteristics of Students' Psychological Capital of Professional Learning in Zhejiang Normal University – Taking Physical Education as an Example. *Open Access Library Journal*. 2022. № 9. P. 1-14.

ДОДАТОК А**Зразок заняття з програми підвищення стресостійкості студентів**

Тема заняття: Управління стресом: практики саморегуляції

Тривалість заняття: 1,5 години

Мета заняття: ознайомити студентів з техніками дихальної регуляції та прогресивної м'язової релаксації, розвинути навички управління стресом у стресових ситуаціях.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

- Привітання та ознайомлення з темою:

Інструктор починає заняття з короткого привітання та пояснення мети і змісту заняття. Пояснюється, що студенти вивчатимуть техніки саморегуляції, які допомагають швидко знижувати рівень стресу.

- Огляд поняття стресу та його впливу на організм:

Студентам коротко пояснюється, як стрес впливає на фізіологічні та психологічні процеси, акцентуючи увагу на тому, що саморегуляція дозволяє швидко впоратися зі стресом.

2. Основна частина (60 хвилин)

А) Техніка діафрагмального дихання (15 хвилин)

- Пояснення техніки (5 хвилин):

Інструктор пояснює, що діафрагмальне дихання дозволяє глибоко вдихати, використовуючи діафрагму, що допомагає заспокоїти нервову систему та нормалізувати серцевий ритм. Студенти сідають у зручному положенні, закривають очі та налаштовуються на дихання.

- Практика (10 хвилин):

1. Інструктор просить студентів покласти одну руку на груди, а іншу на живіт. Вони повинні звернути увагу, як піднімається живіт при вдиху, а груди залишаються нерухомими.

2. Студенти вдихають через ніс на рахунок 4, затримують дихання на 4 рахунки, а потім повільно видихають на рахунок 6 через рот. Повторюється цикл протягом 5-7 хвилин.

- Обговорення: після вправи інструктор запитує студентів про їхні відчуття та зміни у фізичному та емоційному стані.

Б) Прогресивна м'язова релаксація (20 хвилин)

- Пояснення техніки (5 хвилин):

Прогресивна м'язова релаксація полягає у послідовному напруженні та розслабленні окремих груп м'язів. Це дозволяє знизити м'язове напруження, яке накопичується у відповідь на стрес.

- Практика (15 хвилин):

1. Студенти сидять або лягають у зручному положенні, закривають очі.

2. Інструктор просить по черзі напружувати й розслабляти різні групи м'язів, починаючи з ніг і рухаючись вгору до обличчя. Наприклад, студенти напружують м'язи стоп на 5 секунд, потім розслаблюють їх на 10 секунд, і так поступово переходять до інших частин тіла (гомілки, стегна, руки, плечі, шия, обличчя).

- Обговорення: після завершення вправи інструктор обговорює зі студентами їхні відчуття та ефективність техніки.

В) Техніка візуалізації (15 хвилин)

- Пояснення техніки (5 хвилин):

Візуалізація – це уявлення себе у спокійному і безпечному місці, яке допомагає відновити емоційну рівновагу. Інструктор пояснює, що кожен обирає своє «місце сили», де вони почуваються безпечно та спокійно.

- Практика (10 хвилин):

1. Студенти сідають у зручному положенні, заплющують очі.

2. Інструктор пропонує уявити себе у місці, яке викликає відчуття комфорту (наприклад, на березі моря або у лісі). Студенти повинні детально уявити це місце: відчутти запахи, звуки, кольори, відчуття на шкірі (вітер, сонце тощо).

- Обговорення: після вправи інструктор просить студентів поділитися своїми враженнями та тим, наскільки ця техніка допомогла їм відчувати спокій.

Г) Техніка «STOP» для швидкої саморегуляції (10 хвилин)

- Пояснення техніки (5 хвилин):

Інструктор пояснює, що техніка «STOP» є швидким методом самоконтролю в стресових ситуаціях. Студенти вчаться зупиняти свої імпульсивні реакції, робити паузу для дихання, об'єктивно оцінювати ситуацію і лише тоді діяти раціонально.

- Практика (5 хвилин):

1. Студенти отримують приклади стресових ситуацій (наприклад, отримання негативної оцінки на іспиті), і повинні застосувати техніку «STOP», демонструючи, як вони зупиняються, роблять паузу для дихання, оцінюють свої емоції та приймають рішення про подальші дії.

- Обговорення: інструктор обговорює, наскільки ця техніка може бути корисною в реальних життєвих ситуаціях.

3. Заключна частина (10 хвилин)

- Підсумок заняття: інструктор підбиває підсумки, коротко нагадує про вивчені техніки саморегуляції.

Домашнє завдання: студентам рекомендується щодня практикувати діафрагмальне дихання та прогресивну м'язову релаксацію, а також записувати свої відчуття у щоденник стресу.

Отже, було розроблено та представлено програму розвитку стресостійкості студентів, яка складається з комплексу теоретичних і практичних занять, спрямованих на формування навичок саморегуляції та управління стресом. Програма базується на сучасних підходах до подолання стресових ситуацій та підвищення емоційної стійкості, що є важливим аспектом життя студентської молоді.