

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Сауленко Олена Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ
МОЛОДІ**

Спеціальність: 053. Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ Н. О. Єрмакова,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

«____» _____ 20__ року

Виконавець

_____ О. О. Сауленко

«____» _____ 20__ року

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1. 1. Сутність стресостійкості особистості.....	7
1. 2. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості.....	17
1. 3. Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості.....	26
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	39
2. 1. Методичне забезпечення дослідження.....	39
2. 2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості сучасної молоді.....	46
2. 3. Рекомендації та профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасної молоді.....	64
Висновки до другого розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми. Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед молодією сучасною людиною чимало вимог і змушують її до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію.

Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодієї людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Стресостійкість це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І. Ф. Аршава; В. А. Бодров; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; О. О. Реан; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова.

Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю для сучасної молодієї людини. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність, толерантність і тактовність, здатність абстрагуватись від непотрібної інформації чи ситуації.

Актуальністю вищевикладеного зумовлено вибір теми дипломної роботи: «Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді».

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді.

Мета дослідження теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді.

Реалізація означеної мети вимагає розв'язання взаємообумовлених завдань:

1. Розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості особистості;
2. Здійснити теоретичний аналіз основних концепцій та підходів щодо явища психологічної стійкості до стресу особистості;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді та проаналізувати результати;
4. Дібрати психологічні рекомендації та розробити профілактично-розвивальну програму, спрямовані на підсилення стресостійкості сучасної молоді

Методи дослідження:

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища стресостійкості у сучасної молоді;

Емпіричні методи – використання методик:

- Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова);
- Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Праге);
- Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової);
- Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна);

- Експрес-діагностика рівня самооцінки (Н.П. Фетіскіна; В.В. Козлова; Г.М. Мануйлова);
- Експрес- діагностика схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко);
- Методика «Когнітивна орієнтація» (Дж. Роттера);

Методи статистичної обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз, здійснений за допомогою коефіцієнту Ч. Спірмена та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U) у програмі SPSS Statistics 17.0.

Програма дослідження включала наступні етапи:

- теоретико – аналітичний – тут відбувалася постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, здійснювалося ознайомлення зі станом досліджуваної проблеми у психологічній науці та аналітико – синтетичне вчення її теоретичних напрацювань з окремих аспектів;
- організаційний етап – включав підбір матеріалів для проведення експериментального дослідження;
- етап реалізації експериментального дослідження – включав проведення психодіагностичних процедур серед студентів вищого навчального закладу;
- підсумково-аналітичний етап – тут відбувалася обробка і систематизація результатів дослідження, виводилися висновки та загальні рекомендації щодо даної проблеми.

Експериментальна база та вибіркова сукупність дослідження:

Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, у ньому взяло участь 25 студентів чоловіків та 25 студентів дівчат I – VI курсів різних спеціальностей, віком від 18 до 30 років.

Елементи наукової новизни одержаних результатів.

Поглиблено і уточнено психологічні знання та уявлення про особливості стресостійкості та шляхи її розвитку у сучасної молоді.

Практичне значення одержаних результатів.

Отримані результати можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти, а також – працівники психологічної служби для здійснення діагностичної, просвітницько-профілактичної, консультативної та корекційно-розвивальної роботи зі студентами, викладачами в рамках даної проблеми.

Апробація результатів та публікації.

Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на VI Міжнародній науково-практичній конференції (м. Суми, 13 - 14 лютого 2020 року) «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (виступ з доповіддю на секційному засіданні). Також за результатами проведеного емпіричного дослідження подано до друку статтю «Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді» до журналу «Молодий вчений», № 87, листопад 2020 р. (науковий розділ: Психологічні науки).

Структура і обсяг магістерської роботи:

Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 117 найменувань та 7 додатків. Основний зміст викладено на 85 сторінках комп'ютерного набору, містить 17 таблиць та 7 рисунків. Повний обсяг роботи – 95 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1. 1. Сутність стресостійкості особистості

Стрес називають «чумою ХХІ століття», ритим життя сучасного покоління значно змінився, став більш динамічним. Науково – технічна революція, в якій ми зараз живимо вимагає від людини засвоєння і оброблення великої кількості інформації, це викликає напруження, яке постійно супроводжує сучасну молодь. Сьогодні стрес міцно увійшов в наше життя, став невід’ємною її частиною. Й не дивно, що в останні роки він є причиною більшості захворювань, бо здійснює руйнівну дію на наше здоров’я.

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозові впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча [46].

Потім пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати поняття стресу і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу.

Взагалі існує велика кількість визначень цього поняття, бо вчені вживають його в залежності від області їх діяльності та основних вихідних положень, використовуваних у визначенні наукових напрямків.

Усунути ідею не специфічності стресу означає позбавити його основного сенсу. Навколишність завжди від нас чогось вимагає, цей запит є своєрідним та специфічним. Наприклад, влітку від спеки людина покривається потом і таким чином вихолоджується, тоді як взимку – тремтить на холоді, щоб зігрітися. Ці умови вимагають активізації пристосування до труднощів, що виникають. Вимога до необхідного пристосування, до проблем – є неспецифічною. Людині потрібно призвичаїтись до складнощів, якими б вони не були.

Але повністю відволіктися від винятковості того чи іншого стресора неможливо через те, що не своєрідна дія завжди ускладнюється своєрідною дією відповідного стресора. Через це стресор діє на кожного по-своєму.

Стрес -фактор або стресор – подразник, значний за силою та тривалістю, який здійснює не сприйнятливий вплив на людину, викликаючи стрес. Не менш важливий вплив справляє й індивідуальна реакція на певну стресогенну ситуацію. Наприклад, дехто тяжко переживає комунікативні конфлікти, а дехто – дефіцит часу. Адаптивні здібності мало залежать від своєрідності впливу та від приємності чи неприємності ситуації, з якою людина зіткнулась. Вагомим фактором є саме важливість потреби змінити власну ситуацію, звикнути до нових вимог.

Переживаючи стрес, на індивідуальному рівні люди кожного разу реорганізують, модернізують своє ставлення до ситуації, переглядають свою участь у тому, що трапилося. Головне завдання у стресовій ситуації – поглянути на неї по-новому, розставити акценти та знайти пояснення тому, що відбувається і як далі діяти [80].

Сам Г. Сельє стверджував, що для щасливого життя необхідно мати свій власний ступінь стресу. Люди самі по собі не схильні до пасивного існування. Вони завжди жадають чогось більшого, воліють вдосконалюватися та мати успіх у різних сферах свого життя, шукають свого покликання і присвячують йому свій час, щоб досягти певних вершин. І бажано, щоб кожен знав свій допустимий рівень стресу.

Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Кожна життєва ситуація, стає стресогенною, лиш тоді, коли не є байдужою для людини. Якщо якийсь випадок зачіпає та виводить з рівноваги, змушує думати над його причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду.

Стрес можна розглядати як критичну подію, так і безперервний життєвий стан, він є складовою частиною життя, який у помірних дозах надає життю смак та аромат.

Стреси поділяють на фізіологічні, які з'являються під впливом болю, холоду, голоду, низької або високої температури та психологічні, які ми розберемо далі. Часто дії самої людини стають причиною виникнення фізіологічного стресу, наприклад, коли вона не дотримується режиму сну, не контролює своє харчування, забагато вживає алкоголь чи зловживає тютюнокурінням. І такі стреси виснажують адаптаційні ресурси, які є спадково обмеженими, послаблюють імунітет та збільшують вірогідність захворювань [81].

Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес, відрізняється від фізіологічного, тим що за умови його дії, вплив не сприятливих стрес – факторів не являється безпосереднім, а є опосередкованим через відношення людини до ситуації, яка з нею сталася. Фізіологічний стрес впливає на всіх, хто потрапляє під нього, а ось психологічний може торкнутися одних, а інших ні.

Вагомою умовою виникнення емоційного стресу є розгляд ситуації як загрози. Сама по собі тривожна людина зазвичай реагує на не звичні для неї умови, як на загрозливі, і вони є для неї стресором. Тоді як емоційно стабільна людина не сприймає такі самі умови як негативні або стресові, може навпаки розглядати їх в якості цікавої пригоди. Тож виникнення психічного стресу визначається оцінкою та інтерпретацією людиною того, що відбувається і від цього залежить сила, тривалість впливу стресора та його наслідки.

Хоч стрес і поділяють на два види (фізіологічний та психологічний), між ними є взаємозв'язок. Його суть полягає в тому, що психологічний стрес неодмінно викликає фізіологічний стрес у вигляді стрибків артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості і таке інше. В свою чергу фізіологічний стрес є джерелом емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [47].

Існує велика кількість видів психологічного стресу, їх виокремлюють за типами стресорів – інформаційні, професійні, фінансові, екологічні та інші.

Інформаційний стрес формується в наслідок обробки великої кількості інформації, яку необхідно швидко опанувати, сюди часто відносять й так званий комп'ютерний стрес, який виникає, тоді коли комп'ютер працює з перебоями, часто зависає або не зберігає потрібну інформацію через збої в системі.

Професійний (робочий) стрес, виникає за умов, коли людина бажає піднятися кар'єрними сходами, але на своєму шляху зустрічає багато перешкод, керівництво не помічає та не нагороджує добре зроблену роботу, вбиває ініціативу, в результаті з'являється постійне незадоволення своєю роботою, виникає байдужість, відчуття постійної втоми.

Фінансовий стрес, з'являється тоді, коли робота не надає можливість нормально жити, за робітня плата не покриває витрат. Не дає змоги планувати свій відпочинок або придбати великі покупки такі як побутова техніка, машина, квартира або будинок.

Екологічний стрес виникає під впливом забрудненого навколишнього середовища, наявності неякісних продуктів, та відсутності очищеної питної води, неочікуваних руйнівних природних катаклізмів, або екстремальних умов.

Виокремлюють також міжособистісний стрес, який з'являється в результаті непорозумінь з оточуючими, конфліктів в сім'ї, важких відношень з коханою людиною. Внутрішньо особистісний стрес є наслідком багатьох чинників таких як нещасливе кохання, самотність, не можливість створити сім'ю, відсутність професійної реалізації та інші особистісні проблеми.

Стрес ще поділяють на груповий та індивідуальний. Груповий стрес виникає, тоді коли є якийсь шкідливий чинник, наприклад війна, голод, терористичний акт, природні катаклізми, які поширюються на велику кількість людей. При груповому стресі може виникати емоційне зараження яке підсилює дію стресу. Індивідуальний стрес переживається однією людиною окремо, під впливом подразника, який може не впливати на інших [45].

За стилем відгуку на стресові ситуації виокремлюють емоційні стреси, які виникають через конфліктні ситуації вдома, на роботі, на вулиці, в міському транспорті. Довготривалими та сильними стресорами є словесні образи, які можуть завдавати шкоди людині протягом багатьох років. Когнітивний стрес може з'явитися під впливом когнітивного дисонансу, стану при якому відбувається зіткнення у свідомості розбіжних переконань, знань чи настанов.

Внутрішній дискомфорт завжди набуває емоційного забарвлення. Емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. Позитивні з'являються в наслідок професійних успіхів, освідченні у коханні або народженні первістка, виграшу джекпоту – вони викликають еустрес. Гарний настрій, корисно впливає на імунітет людини, її загальне самопочуття та зовнішній вигляд. Цей вид стресу надає особистості нових сил, надихає та активізує її, викликає почуття впевненості, показує різнобарв'я життя. Завдяки еустресові, люди мають можливість навчитися не боятися несподіванок, незвичних ситуацій, це допомагає рухатися назустріч новому досвіду, можливостям досягати поставлених цілей. Незважаючи на всі плюси еустресу, позитивні ситуації можуть здійснювати й шкідливий вплив наприклад, стати причиною виникнення гіпертонічної кризи, серцевого нападу, втрати свідомості або змушують людину робити незрозумілі вчинки під дією інтенсивних емоцій.

Негативний стрес, який здійснює руйнівний вплив на людину та її життя називається дистресом в цьому стані особистість часто відчуває роздратування, головний біль, втомленість, з'являються проблеми зі сном, апетитом, знижується працездатність. Людина впадає в апатію. Дистрес зменшує опірність до негативних чинників, послаблює захисні функції організму викликає проблеми із здоров'ям. Проте не можна сказати, що він завжди здійснює тільки шкідливий вплив, бо іноді він надає сили для вирішення складної ситуації [21].

Стреси поділяють ще за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні.

Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Наприклад, коли на митниці вас попросили показати паспорт і ви, копирсаючись у сумочці, не можете його знайти, ви відчуваєте напругу, але потім згадуєте, що поклали його в кишеню курточки і забуваєте про цю ситуацію.

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

Хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Наприклад, молода людина тривалий час не може знайти роботу, цей фактор тисне на неї, з'являється головний біль, втома, поганий настрій, відчай, відчуття невпевненості в собі, в своєму майбутньому, погіршуються стосунки з навколишніми та близькими людьми. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, зґвалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

У відповідь на дію різноманітних стресорів, у людини виникають ті чи інші стрес-реакції, які представляють собою адаптивні для цілісного організму реакції, здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність [74].

Г. Сельє розділяє три стадії стресу, перша – реакція тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму й для неї притаманна термінова адаптація, що дозволяє особистості жити в умовах дії цього стресора. В цьому полягає позитивне значення стрес-реакції, хоч вона і є енергозатратною й не здатна забезпечити ефективне та стійке пристосування організму до дії стресора.

Стадія резистентності, людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, в цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. При повторних неодноразових впливах на організм як одних і тих же, так і різних

стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опірність до дії стресових факторів.

Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути та подолати, настає третя стадія – виснаження. Пристосувальні можливості організму знижуються та різко збільшується небезпека виникнення різноманітних захворювань [80].

Аналізуючи феноменологію стресу, не можливо не згадати явище стресостійкості. На даний момент ще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття стресостійкості. У більшості визначень стресостійкість розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю [51; 66].

Л. П. Гримак, К. В. Судаков зазначають, що є значущі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів, відмічається полярність якостей, які забезпечують або протидіють стійкості до стресу, при цьому самі якості мають різні визначення: нейропсихологічна резистентність – здатність людини активно протистояти неврозостворюючим факторам; толерантність до стресу. На противагу їм виступають інтолерантність; психосоціальна вразливість по відношенню до стресу [22;82].

В своїх дослідженнях В. А. Бодров, визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості. Вона по-перше, відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, діяльності; по-друге вона позначається рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації; по-третє, ця властивість проявляється в активізації ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень, ефективності та надійності діяльності [7-10].

А. А. Баранов та О. О. Реан у визначенні поняття стресостійкості орієнтуються на сучасне трактування процесу адаптації, при цьому, в першу чергу, підкреслюється активний характер стійкості особистості до стресу.

Емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів. Вона поширюється на послідовність станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму. Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [13;72].

Стресостійкість в працях ряду авторів розглядається з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір зовнішнім впливам. В. М. Генковська пропонує розглядати стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування [23].

В. В. Аршинова стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру розглядає в системному взаємозв'язку як єдину, функціональну психічну систему – називає її системою «сталого розвитку особистості». Існуючи за законами системності, ця функціональна психічна система при короткочасному одиничному впливі відносно легко і швидко повертається до попереднього стану, але в випадку тривалого або повторюваного впливу вона, при переході з одного стану в інший, зберігає основні, суттєві внутрішні взаємозв'язки [1].

Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з точки зору С. П. Іванової, – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також – процеси діяльності, в стані рівноваги. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та інше).

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
2. Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
3. Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
4. Здатність до емоційно – вольової регуляції;
5. Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
6. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям.

Окрім перелічених характеристик у стресостійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та конформності. В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; врівноваженість; опірність[36].

Багато дослідників схильні вважати стресостійкість результатом тренувань, проте, не слід заперечувати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу.

Ряд авторів властивість стресостійкості пов'язують з характеристиками темпераменту, які мають певний вплив в основному на реактивність та силу емоційних переживань та проявів, а не на їх зміст. Інші дослідники вважають стійкість до стресу проявом вольових характеристик особистості, визначають її як здатність керувати виникаючими емоціями при виконанні діяльності.

У дослідженнях М. І. Дьяченка та К. Ізарда обґрунтовується положення про те, що стресостійкість значною мірою детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. Важливий фактор – зміст та рівень емоцій, почуттів, переживань в екстраординарних умовах.

На думку авторів, власне емоційними детермінантами стресостійкої поведінки є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу та

результатів діяльності, емоційний досвід особистості (установки, образи, минулі переживання).

Властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стрес – факторів, їх резистентність (опірність) та толерантність (витривалість) до зовнішніх впливів, функціональна пристосованість (адаптованість) людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, та нарешті, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів.

Не менш важливий й інший аспект даної проблеми, пов'язаний з вивченням власне стресостійкості людини, тобто її можливостями зберігати в стресових умовах не тільки цілісність організму та особистості, але й високий рівень якості вирішуваних завдань. Рівень стресостійкості особистості не являє собою щось незмінне. Під впливом різних факторів вона може як підвищуватися, так й знижуватися.

Реалізація тих чи інших стратегій подолання стресу залежить також від таких характеристик, як рівень тривожності; локус контролю; рівень самооцінки; адаптивність; емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність; інтровертованість – екстравертованість; мотивація на досягнення – уникнення та інші.

Наявність ресурсів стійкості повинні зменшувати стрес, так як вони полегшують контроль потенційно стресових ситуацій. До таких ресурсів відносять знання, вміння, фінансова забезпеченість, соціальна підтримка, визнання, повага та любов інших[25;38].

Серед чинників, що впливають на чутливість до стресу, дослідники називають також такі індивідуальні риси характеру, як авторитарність, жорсткість, неврівноваженість, емоційність, збудливість, психологічну стійкість та потребу в досягненнях. Від того, як людина справляється зі стресом на рівні критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуацій, залежить фізичне та соціальне благополуччя, здоров'я, успішність її самореалізації [4;47;50;52;85].

Отже, наразі в науковій літературі ще немає єдиного визначення поняття «стресостійкості». В. О. Бодров, відмічає, що ряд авторів заміняють термін стресостійкість синонімом – емоційна стійкість, природа якого вивчена більш детально, інші дослідники зосереджують увагу на використанні ефективних стратегій подолання, збереженні високої результативності роботи, фізіологічних особливостях, здатностях саморегуляції та інше [7-10].

Вивчення основних наукових праць щодо стресостійкості дає нам можливість стверджувати, що здебільшого дослідники розглядають її як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати діяльність у стресогенних умовах.

2. 2. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості

Ретроспективний аналіз поглядів на сформовані в психології підходи до розуміння стресостійкості дозволяють говорити, що це явище розглядалося в контексті емоційної сфери особистості [4; 47 48; 50; 52; 53; 54; 61; 63; 64; 70; 85; 89]. Стійкість до стресу ототожнювалася з афективною стійкістю [64], з вмінням контролювати емоції [54], переборювати емоційне хвилювання при виконанні складних видів діяльності [53]. Дослідники звертали увагу на вміння людини утримувати стабільність емоційних переживань та направляти їх на позитивне вирішення майбутніх завдань [89]. А. Е. Ольшаннікова вміння особистості протистояти стресам пов'язує з стійким переважанням позитивних емоцій [63].

Я. Рейковский говорить про стресостійкість як вміння людини при своїй емоційності зберегти адекватну працездатність та контроль над своїми емоціями та діями. При цьому схильність вираженого переживання стресів Н. Д. Левітін пов'язує з мінливістю настроїв та емоцій, а В. Г. Норакидзе – з частою зміною протилежних емоцій [48; 61; 70].

Однак різноманітність підходів позбавила змоги виробити єдину точку зору на визначення емоційної стійкості особистості. Це спонукало

М. І. Дьяченко систематизувати основні підходи, що склалися в психології в аналізі емоційної стійкості. Були виділені чотири напрямки [25].

У першому напрямку дослідники [53; 67; 69] ототожнюють емоційну стійкість з вольовою регуляцією, здатністю людини долати зайве емоційне збудження при виконанні складної діяльності. К. К. Платонов [67-68], розглядав емоційну стійкість як взаємодію емоційно – вольових якостей особистості в їх відношенні до характеру діяльності. При цьому дослідник виділяв види емоційної стійкості (емоційно – моторна, емоційно – сенсорна та емоційно – вольова), що дозволяє інтерпретувати стресостійкість як стійкість моторних, сенсорних та розумових компонентів діяльності при виникненні емоційного напруження, переживання.

Автори другого напрямку [5; 34; 55; 90] емоційну стійкість розуміють як інтегральну характеристику особистості, яка виражається в регуляції поведінкових дій в залежності від сили, знаку, змісту емоцій, резерву нервово – психічної енергії, якою володіє людина. Наприклад, Л.Ф. Мальгін аналізує стійкість особистості до стресу як багатокomпонентне явище, обумовлене ситуативною та загальною самооцінкою, яка проявляється в товариськості та врівноваженості суб'єкта, в низькому рівні тривожності. Важливим прогностичним параметром емоційної стійкості особистості автор вважає емоційно – вольову та рефлексивну регуляцію поведінки. Все це в сукупності дозволяє Л.Ф. Мальгіну розуміти емоційну стійкість як здатність особистості підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно значущій ситуації та відновленням комфортного емоційного стану після стресу [55].

У третьому напрямку досліджень афективна стійкість аналізується як одна з властивостей темпераменту. Вважається, що ця властивість дозволяє людині забезпечувати резерв нервово-психічної сили, що активізується в екстремальних умовах діяльності [69;70].

Нарешті, представники четвертого напрямку емоційну стійкість безпосередньо пов'язують з характеристиками афективної сфери, розглядаючи

емоційну сферу, її індивідуальну своєрідність фактором детермінуючого впливу на рівень емоційної витривалості особистості [5;63;89].

Проведений аналіз привів М. І. Дьяченко та В. А. Пономаренко до розуміння того, що емоційна витривалість в значній мірі детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій, почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. При цьому автори розглядають дослідження емоційної стійкості як якості особистості та психічного стану, що забезпечують доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях, найбільш перспективним напрямком науково – експериментальних досліджень даної проблеми[25].

О. В. Лозгачева виділяє три основних напрямки в дослідженні стресостійкості, відзначаючи при цьому їх взаємодоповнюваність.

По-перше, звертаючись до концепції П. Анохіна про соціобіологічну природу людини, О.В. Лозгачева виділяє традиційно-аналітичний напрямок, який спирається на диференційований підхід до аналізу психіки за ознакою якісної своєрідності психічних процесів (пізнавальні, емоційні, вольові). З цих позицій чинники стресостійкості розкриваються через приватні оцінки стійкості конкретно розглянутих психічних процесів, або властивостей особистості[6; 49].

По-друге, виділено системно-регулятивний напрямок, в рамках якого психічні процеси розглядаються в зв'язку з їх безпосередньою функцією в управлінні діяльності та стверджують, що від процесів регуляції залежить успішність, надійність, продуктивність будь-якого акту довільної активності.

Третій напрям – системно-структурний. У ньому ознака емоційної стійкості розглядається як здатність людини до самозбереження в умовах мінливого середовища. Але на відміну від збереження, стійкість носить адаптивний характер [5].

Виходячи з проведеної систематизації основних напрямків в дослідженні стресостійкості, О. В. Лозгачева пропонує розуміти цей феномен як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації

індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Ця властивість обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки людини, що виявляється в показниках функціональних станів, зокрема – працездатності[49].

Структуру стресостійкості особистості М.Ф. Секач пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти.

- Емоційний, накопичений в процесі подолання складних ситуацій та виявляється в упевненості, в почутті наснаги та задоволеності від виконання завдань.
- Інтелектуальний, що відображає розумову працездатність, тип мислення.
- Вольовий компонент, виражається в самоконтролі, свідомій саморегуляції дій до вимог ситуації[75].

Ю. Н. Гур'янов виділяє ще ряд структурних компонентів:

- Мотиваційний – відображає прагнення особистості до виконання поставлених завдань;
- Фізіологічний компонент, який характеризує запас енергетичних можливостей людини;
- Пізнавальний, що визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань;
- Операційний, який об'єднує використовувані способи та прийоми діяльності;
- Комунікативний компонент, що характеризує соціально – психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії[24].

Н. І. Бережна, розглядає категорію стресостійкості як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);
- Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;
- Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

- Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;
- Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій[15].

Р. М. Шагієв включає в структуру стресостійкості наступні блоки:

- Психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- Вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- Особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- Мотивація (мотивація прагнення до успіху) [91].

А. Л. Рудаков як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму[71].

У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості, як й психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших [39].

В нашій роботі ми будемо розглядати такі компоненти стресостійкості, як копінг-поведінка, адаптивність, рівень самооцінки, тривожності, спрямованість особистості (локус контролю).

Визначальним фактором стресостійкості є ресурси особистості. У теперішній психології сутність поняття «ресурси» розглядається у межах розвитку вчення психологічного стресу. В. А. Бодров тлумачить його наступним чином: ресурси – можливості людини, при мобілізації яких забезпечується виконання поставлених завдань та вибір ефективних

поведінкових стратегій для попередження або усунення симптомів стресу [7-10].

Н. Є. Водоп'янова ресурси характеризує як внутрішньо-структуровані та зовнішньо-виражені фактори, що впливають на психологічну стійкість в напружених ситуаціях, як афективні, мотиваційні, вольові, пізнавальні та поведінкові складові, які особистість використовує для пристосування до стресових повсякденних ситуацій, як методи, які вона застосовує для взаємодії з стресогенною ситуацією. До ресурсів Н. Є. Водоп'янова відносить знання, вміння, навички, здібності, досвід, конструктивну поведінку, які допомагають особистості бути більш адаптованою та стресостійкою [18].

С. Хобфолл розглядає ресурси як значущий чинник, який допомагає людині адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. До ресурсів він відносить: предметні та непередметні об'єкти; зовнішні та внутрішні фактори; психологічні та тілесні стани; вольові, афективні та енергетичні параметри, які потрібні для самозбереження у складних життєвих ситуаціях. В ресурсному підході досліджується теорія «збереження» ресурсів, який надає особистості можливість одержувати, утримувати, поповнювати та розподіляти ресурси згідно власним цінностям. І за такого розподілу ресурсів людина здатна пристосуватися до різноманітних умов життя. С. Хобфолл вважає, що особистісні ресурси є основними компонентами пристосування, які відіграють важливу роль в подоланні стресу [99-100].

Особливу категорію психологічних ресурсів представляють засоби подолання важких життєвих ситуацій – копінг-поведінка. Н. Є. Водоп'янова зазначає, що в сучасній психології копінг-поведінки існують три найбільш відомі моделі, прийняті більшістю вчених.

Перша модель базується на концепції психоаналізу. Копінг розглядається як адаптаційна відповідь особистості на стресові вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин.

Друга модель інтерпретації копінга заснована на теорії особистісних рис. В її контексті копінг – це сталий механізм подолання стресової ситуації визначальними індивідуально – особистісними характеристиками.

Третя модель – ситуаційна. В цьому підході копінг – поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої зумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідно її оцінці.

У класифікації копінг-стратегій існують різні критерії поділу. Стратегії подолання диференціюють на конструктивні, ефективні, які сприяють успішному подоланні важких або стресогенних ситуацій та перешкоджають розвиток стресових синдромів; та неконструктивні і неефективні [17-19;20].

У роботах Т. Л. Крюкової [40 – 43] копінг- поведінка аналізується в теорії суб'єктного підходу. Поведінка подолання забезпечує використання суб'єктом внутрішніх та зовнішніх ресурсів для вирішення складної ситуації, або для її пом'якшення, запобігання стресу. Копінг – поведінка дозволяє суб'єкту, застосовуючи усвідомлені дії, адекватні індивідуальним особливостям та пережитій ситуації, впоратися зі стресом.

Усвідомленість, цілеспрямованість, контрольованість, адекватність ситуації, своєчасність, регуляція рівня стресу, значимість наслідків вибору даної поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта, соціально-психологічні умови – критерії копінг-поведінки, виділені Т. Л. Крюковою.

О. О. Реан вважає пріоритетною роллю в системі протидії стресу – процес адаптації, що дозволяє ефективно вирішувати складні проблемні ситуації та завдання[72].

Такі автори, як І.Ф. Аршава та Л.А. Александрова пов'язують поняття адаптації зі стійкістю до стресу, відзначаючи, що стресостійкість є результатом розвитку адаптації, вираженої в придбанні суб'єктом нової якості – адаптації у вигляді резистентності, стійкості до впливу стрес – факторів. Дані визначення показують прямий зв'язок між стресостійкістю та адаптацією.

Адаптація розглядається:

- 1) як процес пристосування об'єкта до постійно змінюваних умов зовнішнього або внутрішнього середовища;
- 2) як результат цього процесу пристосування – збереження стійкості об'єкта в змінюваних умовах;
- 3) як властивість системи, тобто її здатність до результативного процесу пристосування, яке здобуло окрему назву – «адаптивність»[2;3].

За О. П. Санниковою адаптивність виражається в здатності виробляти адекватні умовам способи поведінки та діяльності на основі властивих людині якостей. Адаптивність як здатність до пристосування відображає рівень як вроджених, так і придбаних в процесі життя якостей індивіда. Частково адаптивність обумовлена генетичними особливостями обміну речовин, відмінністю біохімічних реакцій, метаболічної індивідуальності людини, яка визначає різні типи реагування на стресові впливи.

Виділяють критерії соціально – психологічної адаптивності, які є показниками успішного здійснення процесу пристосування та впливають на рівень стресостійкості [78].

До об'єктивних критеріїв належать продуктивність, ефективність діяльності та задоволеність досягнутим [78]; включеність в діяльність; реальний стан людини в колективі [35].

Суб'єктивними критеріями адаптації є емоційні стани; впевненість в собі та ясність самосвідомості; узгодженість самооцінки, рівня домагань та можливостей людини з умовами реальності; адекватність самооцінки та співвідношення самооцінки з оцінкою референтної особи [35].

Крім того, ряд авторів виділяють внутрішні та зовнішні показники критеріїв адаптивності. В якості внутрішніх показників виступають психофізіологічні витрати на досягнення результату та задоволеність результатами діяльності, в якості зовнішнього розглядають здатність індивіда зберігати ефективність діяльності на тлі змін умов її протікання (78; 86).

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок між стресостійкістю та тривожністю. Більшість авторів [13-14; 56-57; 59] відзначають пряму

односпрямовану залежність ступеня вираженості тривожності та міри схильності до стресу. Тривожність детермінує, визначає всю систему відносин людини й має тісний зв'язок з властивостями нейродинамічного та темпераментного спектра: слабкою нервовою системою, неврівноваженістю нервових процесів, сенситивністю та емоційною збудливістю.

Інтерес викликають дослідження Ю. В. Шаран, в яких наголошується, що високотривожні люди при виконанні діяльності в стресогенних умовах відчують значне нервово – психічне напруження, викликане їх надмірною вимогливістю до себе.

В результаті цього виникає зміщення мотиву діяльності, який характеризується тим, що людина замість активного пошуку способів вирішення конкретного завдання, акцентується на якості успішності своєї діяльності, суб'єктивно завищуючи значимість своїх промахів та помилок. В наслідок виникає нервово – психічне напруження, що характеризується непродуктивними енергетичними затратами, які надмірно підвищують «собівартість» або «ціну інтелектуальної напруги».

При аналізі особистісних характеристик, які можуть впливати на стресостійкість, багатьма авторами підкреслюється значимість самооцінки. Самооцінка, будучи фактором, пов'язаним з процесом соціальної адаптації та дезадаптації особистості, є тією особистісною особливістю, яка підвищує стрес – толерантність при напружених умовах діяльності [93].

В інших роботах [4; 26-27] стійкість особистості пов'язується з умінням орієнтуватися на конкретні цілі, а також з організацією своєї діяльності та характером тимчасової перспективи. Рівень суб'єктивного контролю, який відображає незалежність, самостійність та активність людини в досягненні своїх цілей, особисту відповідальність за свої дії та вчинки, також має взаємозв'язок зі стресостійкістю. Згідно з дослідженнями даної характеристики [76; 110-111], підкреслюється більш виражена стресостійкість осіб з внутрішнім локусом контролю.

Отже, стресостійкість варто розуміти як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності.

У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості, як й психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

1.3 Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості

Вік та життєвий досвід людини безпосередньо впливає на її відношення до стресу та спроможність побороти його. Найменш захищенні від впливу та шкідливих наслідків стресу є діти. Діти не мають достатніх знань та умінь вирішення складних ситуацій, вони ще не володіють прийомами ефективної адаптації до змінюваних умов. Їм важко передбачити хід подій та можливі наслідки. Вони мають низький рівень самоконтролю, що також негативно впливає на їх стійкість до стресу.

Основу стресостійкості дошкільників та молодших школярів, її фундамент становить – ступінь сформованості у дитини самоприйняття. Тобто безумовне прийняття самого себе з усіма перевагами та недоліками. Якщо людина приймає себе як цінність без всяких умов, то багато життєвих обставин, хоча і можуть сприйматися як загрозливі, не здатні поставити під сумнів її цінність та значимість по порівняно з будь-якими подіями. Дитина може, безумовно, приймати себе тільки якщо батьки, безумовно, приймають та люблять дитину такою якою вона є. Самооцінка дитини складається з тих оцінок, які вона отримує від близького оточення.

Друга характеристика стресостійкості в дошкільному та молодшому віці – оптимізм або загальне позитивне ставлення до різних подій в житті, позитивне мислення, вміння помічати гарне в різних ситуаціях та радіти від

цього. Якщо дитина звикає бачити хороше навколо, то стресор не буде настільки значущий на загальному тлі позитивності. Якщо ж дитина звикає помічати негатив, загрози та неприємності, то стресор знайдеться навіть там, де більшість людей його не бачать, будь – який стрес на тлі загального негативу може вилитися в пригніченість, постійну напруженість, депресію.

Третя складова стресостійкості – оволодіння дитиною стратегіями подолання негативних емоцій, наприклад, страху, печалі, злості. Коли дитина відчуває негативну емоцію, вона завжди отримує на неї відповідну реакцію з зовнішнього світу, в тому числі і від дорослого. Дорослий своєю реакцією коригує та перетворює емоції дитини, це стає для неї досвідом, який або буде основою для розвитку стресостійкості, або послужить приводом для неспокою, ворожості, депресивності.

Четверта складова стресостійкості – вміння розслаблятися. При стресі м'язи тіла напружуються, утворюються так звані м'язові затиски. Розслаблення позитивно діє на м'язи, на емоційний стан людини. Як правило, при цьому поліпшується настрій. Дитина дошкільного та молодшого шкільного віку ще не може опанувати технологію релаксації, але вихователям та батькам слід знати деякі вправи для розслаблення м'язів тіла, які можна провести в ігровій формі [83].

Стресові стани є одним з факторів, що супроводжують становлення особистості в підлітковому віці, який характеризується кількісними та якісними змінами, гормональним вибухом. Причинами стресу також можуть бути активне психофізичне дозрівання, когнітивний дисонанс, міжособистісні та внутрішньо – особистісні конфлікти. Підлітковий вік характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної практики дитини.

Одним із перших, хто описав психологічні особливості підліткового віку – С. Холл, він відзначив протиріччя, які притаманні поведінці підлітка, надмірна потреба в спілкуванні – сором'язливість, відлюдкуватість; самовпевненість – низька самооцінка та інше. Він розглядав підлітковий вік як

кризовий період розвитку. Підліткові негаразди С. Холл пов'язував з проміжним періодом в індивідуальному розвитку[88].

Варто виділити ряд характеристик, які є важливими при розгляді стресостійкості підлітків. Спостерігається підвищена увага до проблем самооцінки та початок розвитку рефлексивного аналізу. Намагаючись аналізувати вчинки інших, вони починають робити перші кроки в самоаналізі. Пізніше починається проявлятися особистісна рефлексія та схильність до самоспостереження. Підлітка починає хвилювати внутрішній світ, нестійке уявлення про себе тягне за собою занижену самооцінку та феномен само – неприйняття. Підлітки починають зіставляти особистісні особливості та форми поведінки з певними нормами, які виступають для нього як ідеальні, стає необхідна оцінка діяльності з боку.

Стресостійкість підлітка формується в навчальній діяльності. Підліток починає усвідомлювати себе як учасника суспільно трудової діяльності, в родині висуваються нові вимоги, підліток починає інтенсивно себе рефлексувати. Зміни, які викликані фізичним та функціональним станом підлітка, призводять до підвищеної емоційності та чутливості, які погано контролюються. Втрата контролю призводить до психологічної залежності підлітка від ситуації. Переважання процесів збудження над гальмуванням вимагає включення стратегій, які передбачають активні форми подолання стресу та формують механізми стресостійкості.

Стресостійкість проявляється через адаптацію до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у формі протидії стресору або відходу від стресового впливу. Підліток може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо для нього вона носить цілісний характер та містить такі компоненти як: цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень, організація виконання, узагальнення, комунікація, контроль, оцінка, корекція. У період дорослішання підліток може займатися самовихованням, що буде в подальшому сприяти розвитку саморегуляції. Підлітки не тільки живуть мріями, про подальше майбутнє ким вони будуть, але й намагаються розвинути бажані якості.

Підлітки відрізняються різним рівнем стресостійкості, ті підлітки які можуть самотійно долати стресові ситуації переводячи їх в різні види активності, більш стійкі до негативного впливу зовнішніх негативних чинників, таких як алкоголь, куріння, наркотики [60].

Особистісна модель боротьби зі стресом вибудовується, спираючись на внутрішні суб'єктивні умови. Виходячи з того, що в основі психологічного стресу лежить пізнавальна оцінка загрози наявних можливостей, для подолання стресу, необхідна опора на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта. Низький рівень інтелекту та освіти виступає фактором ризику зниження стресостійкості. Дж. Роттер вказує на те, що коефіцієнт інтелекту вище середнього та позитивний шкільний досвід є компенсаторними чинниками. Стресостійкість проявляється в активній протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу, що в будь – якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Це дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості, приводить до розуміння, що будь-яка адаптація є тимчасовою та має свої прояви [110; 111].

Юнацький вік характеризується формуванням світогляду, критичного мислення, особистісним та професійним самовизначенням. У віковій психології велике значення приділяють суб'єктивній стороні, дорослішання особистості, її власного внеску як активного творця свого саморозвитку.

Можна виокремити основні завдання на етапі набуття статусу дорослого, вирішення яких допоможе зрозуміти, на якому етапі розвитку знаходиться людина, чи спроможна вона вирішувати різного роду проблеми, справлятися з труднощами.

Так, серед вікових завдань можна виділити:

1. Самоприйняття, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін.
2. Засвоєння ролевих ролей та гендерної поведінки – чоловіка чи жінки.
3. Саморозвиток, побудова професійної кар'єри.
4. Набуття самотійності, відділення від батьків.

5. Встановлення зрілих відносин з однолітками.
6. Готовність до шлюбу, сімейного життя, готовність взяти на себе відповідальність та зобов'язання.
7. Наявність громадської, політичної, ідеологічної та екологічної активності.
8. Наявність чіткої внутрішньої системи цінностей, моральних принципів.

Таким чином, вікові завдання розвитку включають орієнтування та визначення свого місця в дорослому світі, прийняття та освоєння соціальних ролей, вирішення рольових конфліктів, подальше вдосконалення стратегій подолання труднощів [83].

Юність – кризовий період життя, з великою кількістю стресогенних факторів. Неготовність організму до переходу в доросле життя, нове оточення, нові вимоги, переосмислення цінностей та нові потреби – все це є для особистості серйозним стресом. Однак, конкретну ситуацію кожен сприймає по-різному в залежності від ступеня важливості та актуальності на даному етапі.

Внутрішній ресурс, який допомагає успішно подолати життєві труднощі, пов'язаний з вибором ефективного копінга, комунікативними навичками, гнучкістю мислення, емоційної поведінки, мобільністю. Це проявляється, наприклад, у швидкому засвоєнні нових правил, стандартів, оволодіння навичками, в емоційній гнучкості, умінні встановлювати контакт з навколишнім соціумом. Однак не менш важливим фактором є емоційна підтримка значущих людей.

Період ранньої дорослості це перехід від юності до статусу дорослості. Початок дорослого буття внутрішньо сприймається як позитивне почуття, зникають сумніви та тимчасовість юності, людина зайнята будівництвом свого майбутнього. У цю вікову фазу людина застосовує всю інформацію, яку вона придбала про соціальні ролі дорослих, до себе. Вона закінчує університет,

коледж, влаштовується на роботу, вступає в шлюб, виховує власних дітей, ставить конкретні цілі та життєві завдання.

Так як досвіду в статусі «дорослого» ще не вистачає, молода людина здатна діяти імпульсивно, часто робить помилки, приймаючи невірні рішення. Але тим не менше молодість за своєю природою оптимістична: людина вже почала діяти в плані здійснення своїх ідеалів та життєвих цілей, хоча вона й стикається з труднощами на цьому шляху, вони все ж таки не здаються їй непереборними. Хвилини відчаю, сумніви, невпевненість, як правило, короткочасні та проходять в бурхливому потоці життя, в процесі освоєння все нових та нових можливостей [60].

Однак підвищені вимоги до молодих, дорослими, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість.

Період середньої дорослості при позитивному розкладі, характеризується розквітом сімейного життя, кар'єрними здобутками, самореалізацією. Але в цьому віці людина починає думати про час який їй залишилося прожити, про свою смертність.

Більшість людей, які мають теплі відносини з іншими, будь то сім'я чи друзі, відчують себе більш гармонійно, щасливіше, ніж ті, хто цього позбавлений. Трудова діяльність набуває великого сенсу в цей віковий період, людина надзвичайно переймається своїми досягненнями чи невдачами на шляху побудови своєї професійної кар'єри. В цей час людина вразлива до стресових ситуацій, іноді їй необхідно оволодіти новою стратегією вирішення складних життєвих проблем. Часто люди впадають в депресію так як починають аналізувати своє життя, і розуміють, що деякі плани та бажання не здійснилися, а час невблаганно мчить вперед.

Для періоду пізньої дорослості характерні зміни в афективній сфері людини: неконтрольоване посилення афективних відповідей (сильне нервово збудження) зі схильністю до безпідставного смутку, вразливості. В переважній

кількості людей похилого віку з'являється тенденція до дивацтва, зменшення чутливості, занурення в себе та зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями.

Варто звернути увагу, що люди похилого віку проявляють менше тривожності при міркуванні про смерть, ніж відносно молоді, думки про смерть у них з'являються частіше, але вони відносяться до цього більш спокійніше, хвилюються тільки про сам процес відходу від життя.

У науковій літературі відомості про особливості стресостійкості чоловіків та жінок вкрай суперечливі. Так, Ш. Берн вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності не істотні [16]. При цьому Т. Б. Дмитрієва та А.З. Дроздов вважають, що гендерний чинник визначає стресостійкість зважаючи на специфічну гендерну вразливість та специфічні гендерні стратегії подолання наслідків стресу [29-30].

У свою чергу, Г. Орме вважає, що за загальним рівнем коефіцієнта емоційності чоловіки та жінки не відрізняються, але при цьому у жінок спостерігаються більш високі показники емоційного інтелекту. У свою чергу, у чоловіків переважають такі особистісні показники, як потреба у реалізації своєї унікальності, здатності відстоювати свою думку, принципи та погляди, вмінні ефективно справлятися з стресом, контролювати власну емоційність, адаптованість. Автор зазначає, що у жінок показники емоційного інтелекту пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення своїх емоцій, а у чоловіків – з якістю міжособистісних зв'язків, особливо в період раннього онтогенезу [65].

Деякі дослідники вважають, що у жінок в порівнянні з чоловіками більш низька стресостійкість, що пов'язано з тим, як нервова система реагує на інтенсивні стимули. Д.А. Жуков вважає, що ці відмінності найбільш виражені при високому рівні стресу, коли чоловіки проявляють свої здібності до прийняття рішень [32-33].

Він пояснює низьку стресостійкість жінок біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок більш повільно

повертаються до норми після стресових змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до вихідного рівня довше, ніж у чоловіків. Одночасно швидкість мобілізації регуляторних систем в умовах емоційного стресу у жінок більш висока. Це проявляється в тому, що у жінок рівень збудження нарастає більш інтенсивно, та емоційна активація жіночого організму відбувається швидше.

Є.Р. Ісаєва досліджувала відмінності в копінг-поведінці чоловіків та жінок і виявила, що жінки мають більш високу потребу в спілкуванні та в близьких емоційних відносинах. Тому в стресових ситуаціях жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою до соціального оточення. Чоловіки, на думку автора, так само важко та глибоко переживають труднощі, але рідше звертаються за допомогою, тому що існує стереотип чоловічої рольової поведінки, який прирівнює розмови про свої проблеми та пошук підтримки як слабкість. Крім того, жінки частіше використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки, тобто пошук та виявлення позитивних сторін та смислів в тому, що відбувається [37].

Таким чином, більш висока стійкість до стресів жінок може бути пов'язана як раз з тим, що жінки реалізують відмінну від чоловіків копінг – поведінку.

При цьому А.Є. Самарою були обґрунтовані існуючі відмінності та подібності копінг-поведінки чоловіків та жінок, що працюють в МНС. Було виявлено, що чоловіки орієнтовані на планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку стресової ситуації, а жінки – на планування вирішення проблеми, самоконтроль та позитивну переоцінку [77]. Таким чином, в деяких дослідженнях пошук соціальної підтримки був відзначений у чоловіків, в інших дослідженнях – у жінок, теж саме відноситься і до самоконтролю, позитивної переоцінки та інших елементів структури копінг – поведінки.

Ж.Г. Дусказієва пише, що у чоловіків стресостійкість значно нижче, ніж у жінок, при цьому у чоловіків в ситуації стресу частіше спостерігаються

психосоматичні розлади [31]. Є дані про те, що у жінок більш висока стійкість до стресів та більше виражені адаптаційні можливості [58; 79; 94-95]. Іноді це пов'язують з тим, що чоловіки пригнічують емоції внаслідок гендерних стереотипів та очікувань соціуму [31]. С.А. Хазова було виявлено, що жінки мають більш широкий спектр реакцій на стресову ситуацію та в більшій мірі поєднують в своїй поведінці різноманітні стратегії, гнучко використовуючи їх в залежності від ситуації. Чоловіки, в свою чергу, в стресових ситуаціях демонструють більшу ригідність. С. А. Хазова зазначає, що для жіночого стилю подолання стресу характерні спроби сформувати позитивний погляд на стресову ситуацію, пошук можливостей для особистісного зростання, перетворень та творчого розвитку, спроби знайти в стресовій ситуації інформаційну, матеріальну та моральну підтримку [87].

Деякі вчені припускають, що стресостійкість чоловіків та жінок відрізняється характером реакцій на стресори, у жінок зазвичай проявляються емоційні порушення з меншим негативним впливом на фізичне здоров'я, у чоловіків навпаки проявляються соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають більш високу пристосованість жіночого організму до стресових впливів та меншу частоту соматичних ускладнень у жінок як наслідків реакцій на гострий та хронічний стрес [98;101-103;104-105;106;107;109;112-115;116-117].

Одночасно відзначають велику схильність жінок до розвитку афективних розладів під впливом стресів, таких, як реактивні депресії, генералізовані тривожні та панічні розлади, ПТСР, фобічні розлади, розлади настрою та харчової поведінки [96; 104-105; 109]. При цьому схильність жінок постстресовому розвитку афективних розладів може бути формою адаптації до важких суб'єктивно значущих обставин з тимчасовим відходом в афективний стан, що не супроводжується розвитком психічних дефектів. [28-30]. Автори відзначають, що в цілому жінки більш стійкі в збереженні соматичного здоров'я як під час дії стресу, так і під час близьких та віддалених його наслідків. Так само вони роблять висновок, що стресові реакції у чоловіків

проявляються, в першу чергу, в соматичних порушеннях, а у жінок – в психопатологічних афективних порушеннях.

Важливо відзначити, що серед причин різних реакцій чоловіків та жінок на стрес згадуються й соціальні передумови у вигляді гендерних відмінностей між чоловіками та жінками. Наприклад, гендерні способи реагування на проблеми можуть визначати ступінь суб'єктивної стресогенності зовнішніх чинників та вибір способів подолання стресу [96;104-105; 109].

Так, жіночі соціальні ролі часто зводяться до сім'ї: ведення домашнього господарства, народження та виховання дітей, піклування про здоров'я всіх членів сім'ї. Разом з тим для жінок не існує жорстких стандартів соціальних успіхів та невдач. У свою чергу, прийнято вважати, що чоловіки забезпечують фінансовий добробут сім'ї, є главою сім'ї та захисником її членів. Загальноприйнята чоловіча гендерна роль характеризується прагненням до влади та домінування, агресивністю, мужністю, незалежністю, ефективністю, раціональністю, змагальністю, успіхом, діяльністю, контролем та невразливістю [104; 105]. Маскулінна гендерна роль передбачає менше емоційне реагування на стрес та емоційну самоізоляцію, при якій не слід проявляти та обговорювати свої почуття. Крім того, стереотип мужності не дозволяє звертатися за допомогою, навіть якщо вона потрібна та доступна: сам факт виникнення необхідності звернення за допомогою конфліктує з традиційними статево рольовими очікуваннями, а визнання чоловіком потреби в допомозі може вести до фрустраційних розладів на тлі неповного або недостатнього підтвердження чоловічого соціального статусу, суб'єктивної втрати автономії та подальшим ідентифікаційним зривом з усіма можливими наслідками [104; 105]. Цими гендерними стереотипами частково можна пояснити той факт, що у жінок більш висока, ніж у чоловіків, культура самозбереження [94- 95; 96; 97; 108]. Тобто відповідальність жінки за здоров'я сім'ї як традиційна жіноча рольова функція визначає високу значимість здоров'я в жіночій структурі цінностей й, відповідно, високий рівень самозберігаючої поведінки жінок, а, отже, й більш високу стійкість до стресів.

В свою чергу, щодо негнучкої та саморуйнівної маскулінної статево-рольової установки, вона призводить до більш низької стресостійкості чоловіків [104 – 105 ; 116 - 117].

Таким чином, на сьогоднішній день не існує єдиного в науковому середовищі уявлення про відмінності чоловіків та жінок за рівнем стресостійкості. Проводяться дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостей стрес-долаючої поведінки. Можливо, саме соціально біологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес визначають відмінності в стресостійкості чоловіків та жінок.

Висновки до першого розділу

Стрес виступає сукупністю фізіологічних та психологічних реакцій організму на певний стимул – стресовий фактор. На даний момент іще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття стресостійкості. Вчені сходяться на тому, що властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стрес-факторів, їх резистентність та витривалість до зовнішніх впливів, адаптованість людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, та нарешті, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів.

Систематизуючи основні психологічні концепції та підходи до стресостійкості цей феномен варто розуміти як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Ця властивість обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки людини.

У структурі стресостійкості особистості дослідники виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості, як й

психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Вік та життєвий досвід людини, безпосередньо впливає на її відношення до стресу та спроможність побороти його. Найменш захищенні від впливу та шкідливих наслідків стресу є діти. Основу стресостійкості дошкільників та молодших школярів, її фундамент становить – ступінь сформованості у дитини самоприйняття. Якщо людина приймає себе як цінність без всяких умов, то багато життєвих обставин, хоча і можуть сприйматися як загрозливі, не здатні поставити під сумнів її цінність та значимість порівняно з будь-якими подіями.

Зміни, які викликані фізичним та функціональним станом підлітка, призводять до підвищеної емоційності та чутливості, які погано контролюються. Втрата контролю призводить до психологічної залежності підлітка від ситуації. Переважання процесів збудження над гальмуванням вимагає включення стратегій, які передбачають активні форми подолання стресу та формують механізми стресостійкості. Стресостійкість проявляється через адаптацію до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у формі протидії стресору або відходу від стресового впливу.

Юність – кризовий період життя, з великою кількістю стресогенних факторів. Неготовність організму до переходу в доросле життя, нове оточення, нові вимоги, переосмислення цінностей та нові потреби – все це є для особистості серйозним стресом. Однак, кожен конкретну ситуацію кожен сприймає по – різному в залежності від ступеня важливості та актуальності на даному етапі. Внутрішній ресурс, який допомагає успішно подолати життєві труднощі, пов'язаний з вибором ефективного копінга, комунікативними навичками, гнучкістю мислення, емоційної поведінки, мобільністю. Так як досвіду в статусі «дорослого» ще не вистачає, молода людина здатна діяти імпульсивно, часто робить помилки, приймаючи невірні рішення. Але тим не менше молодість за своєю природою оптимістична: людина вже почала діяти в плані здійснення своїх ідеалів та життєвих цілей, хоча вона й стикається з труднощами на цьому шляху, вони все ж таки не здаються їй непереборними.

В період середньої дорослості трудова діяльність набуває великого сенсу, людина надзвичайно переймається своїми досягненнями чи невдачами на шляху побудови своєї професійної кар'єри. В цей час людина вразлива до стресових ситуацій, іноді їй необхідно оволодіти новою стратегією вирішення складних життєвих проблем. Для періоду пізньої дорослості характерні зміни в афективній сфері людини: неконтрольоване посилення афективних відповідей (сильне нервово збудження) зі схильністю до безпідставного смутку, вразливості. В переважній кількості людей похилого віку з'являється тенденція до дивацтва, зменшення чутливості, занурення в себе та зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями.

У науковій літературі відомості про особливості стресостійкості чоловіків та жінок вкрай суперечливі. Так, Ш. Берн вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності не істотні [16]. При цьому Т. Б. Дмитрієва та А.З. Дроздов вважають, що гендерний чинник визначає стресостійкість зважаючи на специфічну гендерну вразливість та специфічні гендерні стратегії подолання наслідків стресу [29-30].

Деякі дослідники вважають, що у жінок в порівнянні з чоловіками більш низька стресостійкість, що пов'язано з тим, як нервова система реагує на інтенсивні стимули. Д.А. Жуков пояснює низьку стресостійкість жінок біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок більш повільно повертаються до норми після стресових змін [32-33].

Є.Р. Ісаєва вважає, що більш висока стійкість до стресів жінок може бути пов'язана з тим, що жінки реалізують відмінну від чоловіків копінг-поведінку. Жінки мають більш високу потребу в спілкуванні та в близьких емоційних відносинах.

Тому в стресових ситуаціях жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою до соціального оточення. Чоловіки так само важко та глибоко переживають труднощі, але рідше звертаються за допомогою, тому що існує стереотип чоловічої рольової поведінки, який прирівнює розмови про свої проблеми та пошук підтримки як слабкість.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2. 1. Методичне забезпечення дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз науково – психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики); методи статистичної обробки даних.

Психодіагностичні процедури проведені з використанням пакета методик (див. Табл. 2.1), підібраних відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань.

Таблиця 2. 1

Методики дослідження			
№	Назва методики	Автор	Спрямована на
1.	Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості»	І. А. Усатов (авторська методика)	Виявлення рівня стресостійкості особистості.
2.	Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»	Т. Холмса та Р. Раге	Виявлення ступеня опірності стресу.
3.	Методика «Копінг- поведінки в стресових	Т. Л. Крюкова (адаптований варіант)	Визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

	ситуаціях»		
4.	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»	А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін	Діагностику адаптивності досліджуваного за такими параметрами: нервово – психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність.
5.	Експрес-діагностика рівня самооцінки	Н. П. Фетіскін; В. В. Козлов; Г. М. Мануйлов	Визначення рівня самооцінки.
6.	Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності	В. В. Бойко	Виявлення схильності до невмотивованої тривожності.
7.	Методика «Когнітивна орієнтація»	Дж. Роттер	Виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтернали) стимули.

Для визначення рівня стресостійкості була застосована авторська методика І. А. Усатов, яка є валідною та надійною, може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками.

Методика складається з 38 запитань на які досліджуваний відповідає позначкою у відповідній графі – часто / сильно; рідко / іноді; ні / ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. «Шкала брехні» – відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів – результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил та цінностей

суспільства. Потрібно провести повторне тестування, через деякий час. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

Якщо досліджуваний набрав 0 – 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі та шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, може довгий час працювати з великим напруженням сил. Несподіванки не вибивають його з колії. Коло його інтересів досить широке.

Якщо досліджуваний набрав 12 – 23 бали – то має рівень стресостійкості вище середнього. Він впевнений в собі, сильні потрясіння сприймає як урок в житті, включає механізми самооцінки та значущості, вміє проявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо досліджуваний набрав 24 – 44 бали він має середній рівень стресостійкості. Його рівень стресостійкості відповідає мірі напруженого життя активної людини. Ситуації мають неабиякий вплив на його життя, досліджуваний не чинить сильного опору ним. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у його житті.

Якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то має рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, він змушений витратити велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Він дуже вразливий до стресу, навантажень, тому змушений витратити свої ресурси на боротьбу зі стресом. Для нього характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай така людина не задоволена собою, обставинами. Часто проявляє агресивність, нетерплячість, відстороненість [84].

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана наступна методика *«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса*

та P. Page. Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Ступінь опірності стресу:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

Наступна методика *«Копінг – поведінка в стресових ситуаціях»* (адаптований варіант Т. Л. Крюкової). Вона спрямована на виявлення домінуючої копінг-поведінкової стратегії. Опитувальник складається з переліку 48 реакцій на стресогенні події, досліджуваний обводить кружком одну з цифр від 1 до 5, вказуючи як часто він веде себе схожим способом – ніколи; рідко; іноді; найчастіше; дуже часто.

Обрахунок та пояснення результатів:

Для копінга, орієнтованого на розв'язання завдань, підраховуються слідує 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінга, орієнтованого на афективні прояви, підраховуються слідує 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінга, орієнтованого на ухилення, підраховуються слідує 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Переважаючою стратегією копінг-поведінки вважається та за якою досліджуваний набрав найбільшу кількість балів.

Для дослідження адаптивності респондентів, був застосований багаторівневий особистісний опитувальник *«Адаптивність»* А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна. Діагностика проводилася за такими параметрами: нервово – психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність.

Методика складається з 165 питань, на які досліджуваному потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Отримані результати підраховуються за співпадінням з ключем по кожній шкалі. Перш за все потрібно порахувати кількість балів в шкалі достовірності, бо якщо досліджуваний набрав більше 10 балів, отримані результати не можна брати до уваги. Далі отримані сирі бали переводяться в стени. Інтерпретація результатів основних шкал:

1 – 3 стени – нижче середнього:

Нервово – психічна стійкість – низький рівень управління поведінкою, деяка схильність до емоціональних зривів, відсутність адекватної самооцінки та реального бачення дійсності.

Комунікативні здібності – низький рівень розвитку комунікативних навиків, труднощі в побудові контактів з людьми, прояв агресивності, підвищена конфліктність.

Моральна нормативність – нездатність адекватно оцінити своє місце та роль в колективі, порушення загальноприйнятих норм поведінки.

7 – 10 стени – вище середнього:

Нервово-психічна стійкість – високий рівень нервово – психічної стійкості, вміння управляти власною поведінкою, наявність адекватної самооцінки.

Комунікативні здібності – добре розвиненні, людина здатна будувати гарні відносини з колегами, оточуючими, не конфліктна.

Моральна нормативність – людина знає свою роль в колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (лап) можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами: Лап = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Інтерпретація адаптивних здібностей за шкалою «Лап» методики «Адаптивність»:

5 – 10 – група високої та нормальної адаптації, представники цієї групи здатні адаптуватися до нових умов, легко вливаються в колектив, вміють спритно формувати та змінювати поведінкові стратегії. Їм не властива конфліктність, володіють високою емоційною стійкістю.

3 – 4 – група задовільної адаптації, переважна кількість представників цієї групи проявляють ознаки різноманітних акцентуацій характеру, які за нормальних умов зрівноважені, але схильні прокидатися при зміні діяльності. Їх адаптація обумовлюється оточуючими умовами. Вони мають низький рівень емоційної стійкості. Можуть проявляти агресивність, конфліктність та антисоціальну поведінку. Представники цієї групи потребують індивідуального підходу та колекційної роботи за потребою.

1 – 2 – група низької адаптації, люди, які входять в цю групу в повній мірі виявляють акцентуації з деякими можливими проявами психопатій, психічний стан можна оцінити як пограничний. Мають низький рівень розвитку нервово – психічної стійкості, схильні до конфліктів, асоціальних вчинків. Потребують спостереження психологів та професійних лікарів.

«Експрес – діагностика рівня самооцінки» Н. П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова. Методика складається з 15 тверджень на які досліджуваний відповідає наступним чином – «Дуже часто»; «Часто»; «Іноді»; «Рідко»; «Ніколи», відповіді оцінюються – «Дуже часто – 4 бали»; «Часто – 3 бали»; «Іноді – 2 бали»; «Рідко – 1 бал»; «Ніколи – 0 балів». Для підрахунку та інтерпретації даних потрібно – підсумувати загальний бал отриманих результатів за твердженнями.

Рівні самооцінки:

10 й менше балів – завищений рівень, характеризується не раціональним уявленням про себе, свої можливості, людина ідеалізує себе, не звертає увагу на свої невдачі, приписує їх несприятливим обставинам, умовам, не приймає конструктивної критики від оточуючих.

11 – 29 балів – середній рівень, людина реально оцінює свої можливості;

Більше 29 балів – занижений рівень, людина не адекватно оцінює реальний потенціал своїх можливостей, це може стати наслідком невпевненості в собі, надлишкової самокритичності, спричинити розвиток комплексу меншовартості.

Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності В. В. Бойко спрямована на виявлення схильності до невмотивованої тривожності. Методика складається з 11 ситуацій на які досліджуваний дає відповіді – «Так» або «Ні», обрахунок та інтерпретація зводиться до підсумовування позитивних відповідей.

10 – 11 балів – безпідставна тривожність, яка яскраво виражається, й супроводжує людину постійно;

5 – 9 балів – в людини спостерігається деяка схильність до тривожності;

Менше 4 балів – схильність до невмотивованої тривожності відсутня.

Методика «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттер спрямована на виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. Методика складається з ряду парних тверджень, досліджуваному потрібно вибрати найбільш підходящий варіант відповіді для нього – «А» або «Б».

Для обрахунку результатів, необхідно використати два трафарети, що відповідають бланку відповідей з вирізаними у відповідних місцях віконцями. Будь який збіг з твердженнями оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сумарна кількість балів за шкалами екстернальності та інтернальності, рівних числу 23, бо решта є фоновими. Про спрямованість досліджуваного, свідчить переважаюча більшість балів по шкалам інтернальності та екстернальності.

Локус контролю – психологічний показник, що представляє екстернальний або інтернальний тип особистості. Він характеризує особливість людей покладати відповідальність за життєві ситуації зовнішнім умовам (екстернал) або власним зусиллям (інтернал). Екстерналам притаманно приписувати наслідки своїх дій впливом несприятливих умов, обставин. Інтернали навпаки беруть всю відповідальність на себе. Навіть якщо вони дійсно знаходилися в складних умовах, вони будуть звинувачувати тільки себе [44].

Зазначений комплекс методик був апробований відповідно до мети та завдань нашої дипломної роботи.

2. 2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості сучасної молоді

На першому етапі дослідження нами було діагностовано рівень стресостійкості досліджуваних обох груп за авторською методикою І.А. Усатова.

Результати дослідження представлено на Рис. 2.1.

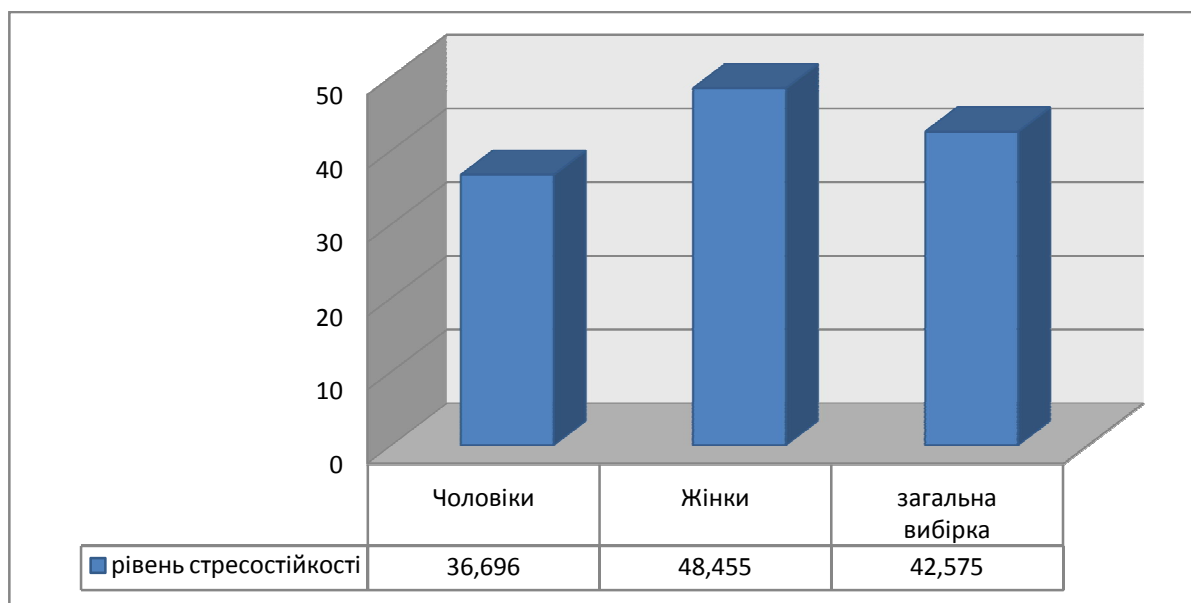


Рис 2.1. Кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою І.А. Усатова

За результатами дослідження, зображеними на рисунку, ми можемо зробити наступний висновок.

У досліджуваних чоловіків виявлено середній рівень стресостійкості. Можемо зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваних чоловіків відповідає мірі напруженості життя. Ситуації мають неабиякий вплив на життя досліджуваних чоловіків, їм доволі складно чинити опір цим ситуаціям. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій в житті студентів – чоловіків.

У досліджуваних жінок виявлено рівень стресостійкості нижче середнього. У досліджуваних жінок проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, й жінки змушені частину своїх ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Загальні середні показники за всією вибіркою досліджуваних також вказують на наявність у досліджуваних рівня стресостійкості нижче середнього, тож можна зазначити, що справляються із стресом досліджувані студенти доволі важко.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою І.А. Усатова показників, із використанням методу математичної статистики U – критерію Манна – Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості
за методикою І.А. Усатова**

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Рівень стресостійкості (за І.А. Усатовим)	12,5	$p \leq 0.01$

За результатами порівняльного аналізу визначено статистично значущий показник відмінності у результатах жінок та чоловіків за визначеною методикою.

Визначено, що рівень стресостійкості чоловіків є вищим за рівень стресостійкості жінок. У той час, коли рівень стресостійкості чоловіків є більш мінливим у результаті збільшення або зниження напруги у стресових ситуаціях, жінки ж реагують на стресогенні ситуації більш різко.

На наступному етапі дослідження, нами було проаналізовано результати дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге). Результати дослідження були зображені нами на Рис. 2.2.

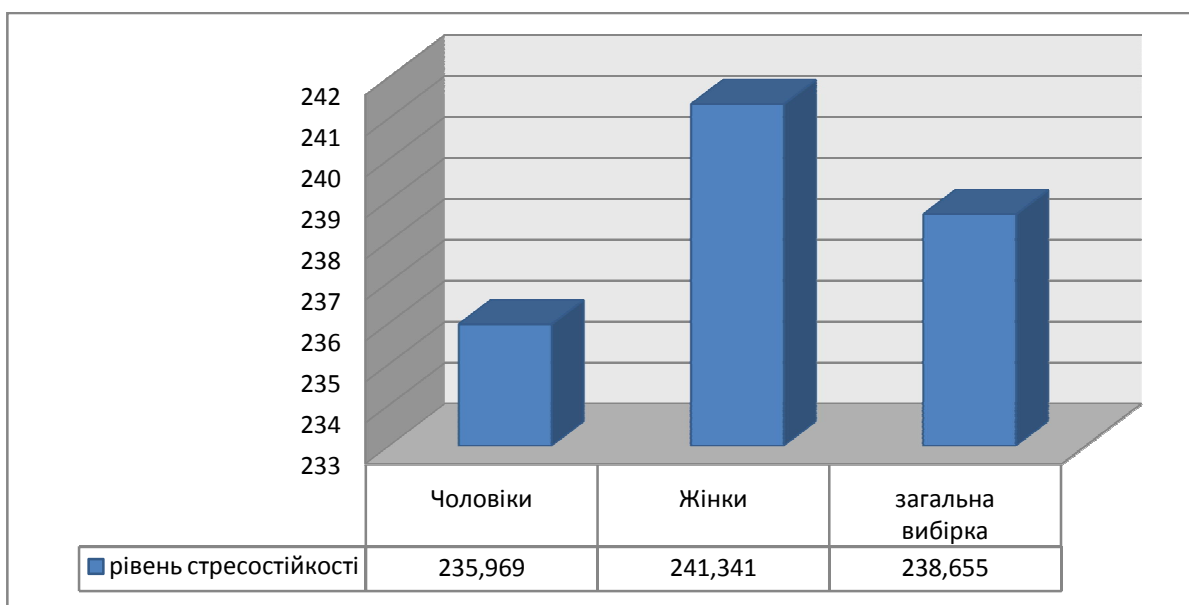


Рис 2.2. Кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге

За результатами дослідження за даною методикою визначено, що в обох групах досліджуваних виявлено пороговий рівень стресостійкості.

Тож ми можемо говорити, що досліджувані студенти, як чоловіки, так й жінки мають середній рівень стресового навантаження. Рівень стресостійкості зменшується при великій кількості стресогенних життєвих ситуацій. В наслідок

цього людина повинна прикладати великі зусилля для боротьби зі стресом та його впливом на її життя.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Т. Холмса – Р. Раге показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості
за методикою Т. Холмса – Р. Раге**

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Рівень стресостійкості (за Т.Холмсом – Р.Раге)	11,5	$p \leq 0.05$

За результатами порівняльного аналізу виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у чоловіків та жінок не виявлено.

Можна говорити про те, що й чоловікам та жінкам однаково важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом.

На наступному етапі емпіричного дослідження, нами було проаналізовано отримані результати досліджуваних чоловіків та жінок за методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової). Результати дослідження були зображені нами на Рис. 2.3.

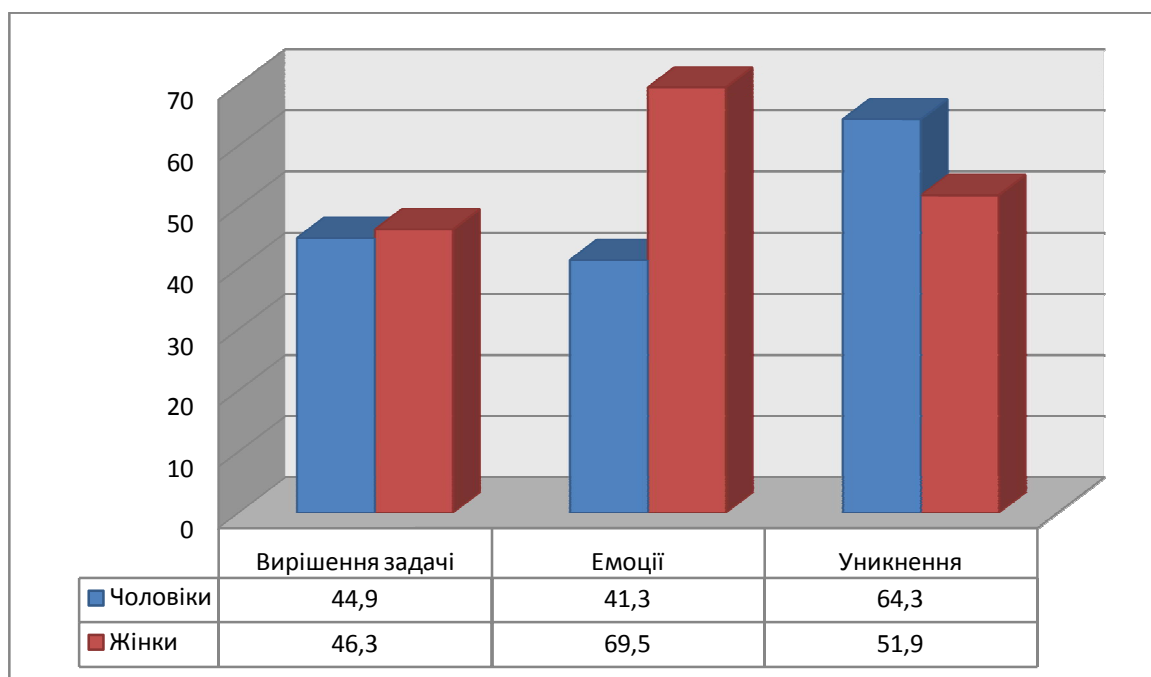


Рис. 2.3. Кількісні характеристики особливостей копінг – поведінки у стресових ситуаціях у чоловіків та жінок

За результатами дослідження, що зображені на рисунку, ми можемо зробити наступні висновки щодо провідних копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях у чоловіків та жінок.

Копінг-стратегія, спрямована на вирішення задачі, передбачає зосередження зусиль досліджуваного на пошук шляхів вирішення ситуації. За результатами дослідження за даним копінгом, і у чоловіків і у жінок виявлено середній рівень вираженості. Можемо говорити про те, що і чоловікам і жінкам у стресових ситуаціях доволі важко зосереджуватись на подоланні стресової ситуації, пошуку рішення щодо виходу із неї. Більшу частку енергії вони витрачають на подолання напруження, зосередження на власних переживаннях.

Копінг-стратегія, націлена на емоції, говорить про надвелику емоційність під час дії стресових ситуацій. За результатами дослідження, за даними показниками у чоловіків виявлено середній рівень розвиненості даної копінг-стратегії. Емоційність чоловіків зростає у разі зростання напруги. Для жінок показники даної копінг-стратегії є набагато вищими, тож можна говорити про високий рівень емоційності жінок у стресових ситуаціях.

Копінг-стратегія уникнення говорить про те, що досліджуваний схильний «обходити стороною» ті ситуації, що є стресогенними. За даними показниками ми бачимо, що для чоловіків характерний високий рівень розвитку даної копінг-стратегії, тож вони більшою мірою схильні уникати стресових ситуацій, оскільки розуміють, що надвелика напруга провокує в них зниження рівня стресостійкості, вибиває із колії. Для жінок характерні середні показники за даною копінг-стратегією, тож у більшості випадків їм майже не вдається уникнути таких ситуацій, вони приймають її на себе.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Т.Л. Крюкової показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз показників копінг – стратегій поведінки у стресових ситуаціях за методикою Т.А. Крюкової

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Копінг – стратегія «вирішення задачі»	26	не значимий
Копінг – стратегія «емоції»	11,5	$p \leq 0.05$
Копінг – стратегія «уникання»	8	$p \leq 0.05$

За результатами дослідження виявлено два статистично значущі показники відмінності між результатами чоловіків та жінок у використанні тих чи інших копінг – стратегій.

Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг – стратегії. Визначено, показники за даною копінг-стратегією у

досліджуваних жінок є вищими за показники чоловіків. Вони є більш емоційними під дією стресових ситуацій.

Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг-стратегії. Виявлено, що показники чоловіків у даному випадку є вищими, тож вони більш ладні і схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки.

На наступному етапі нами було проаналізовано результати дослідження чоловіків та жінок за Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна. Результати дослідження за усіма шкалами методики було представлено нами на Рис. 2.4.

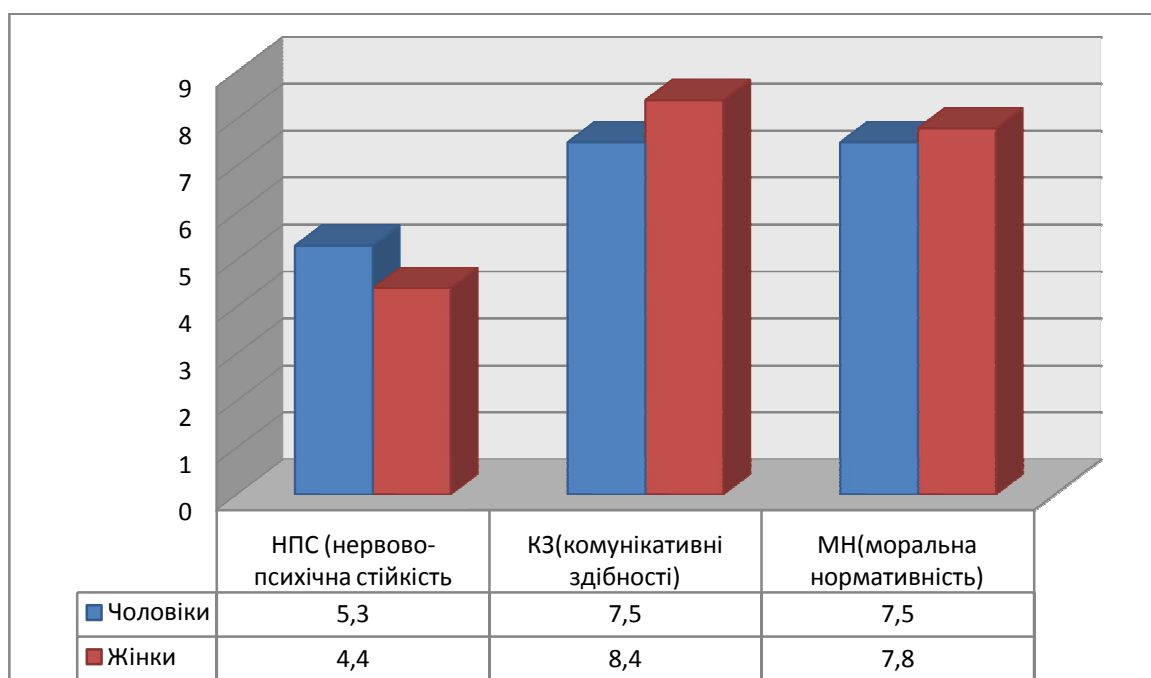


Рис. 2.4. Кількісні характеристики адаптаційних можливостей чоловіків та жінок

За результатами дослідження, що зображені на рисунку, ми можемо зробити наступні висновки щодо адаптаційних можливостей досліджуваних чоловіків та жінок. Зазначимо, що результати у таблиці представлені стенами, у які ми переводили сирі бали, отримані у результаті опитування досліджуваних чоловіків та жінок.

Шкала НПС (нервово – психічна стійкість) визначає рівень поведінкової регуляції, схильність до емоційних зривів тощо. За даними показниками як для чоловіків так і для жінок визначено середній рівень розвиненості. Можемо говорити, що у досліджуваних студентів не досить добре розвинені якості, що б сприяли регулюванню поведінки та емоційності у тих самих стресових ситуаціях. В ситуаціях, коли досліджувані відчувають себе не комфортно, вони відчувають досить високу напруженість, схильні до певної агресивності, розгубленості у власних діях. Але зазначимо, що така поведінка актуалізується із зростанням напруженості.

Шкала КЗ (комунікативні здібності) визначає розвиненість комунікативних якостей, схильність до конфліктності у спілкуванні тощо. За результатами дослідження визначено, що для досліджуваних обох груп характерний високий рівень розвиненості. Можемо визначити високий рівень розвитку комунікативних здібностей, досліджувані легко встановлюють контакти з оточуючими, не схильні до конфліктності у міжособистісних відносинах.

Шкала МН (моральна нормативність) визначає адекватність оцінки своєї ролі у соціумі. За даними дослідження в обох досліджуваних групах виявлено високий рівень розвиненості. Можемо говорити про досліджуваних чоловіків та жінок як про таких, хто схильні реально реально оцінювати своє місце та роль в колективі. Вони схильні притримуватись загально прийнятих тим чи іншим колективом моральних норм.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна даних із використанням методу математичної статистики (U-критерію Манна-Уїтні), ми можемо визначити певні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Порівняльний аналіз показників адаптаційних можливостей за методикою А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
НПС	38	не значимий
КЗ	44,5	не значимий
МН	40,5	не значимий

За результатами порівняльного аналізу виявлено, що значущих статистичних відмінностей між даними показниками не визначається.

Тож ми можемо говорити, що й досліджувані чоловіки й досліджувані жінки мають належний рівень розвиненості адаптаційних можливостей. Вони доволі тяжко контролюють себе під дією стресових ситуацій, але мають високий рівень комунікативних здібностей, не схильні до конфліктності у міжособистісному спілкуванні, реально оцінюють свою роль у колективі.

На наступному етапі дослідження нами було проаналізовано отримані результати за методикою експрес – діагностика рівня самооцінки Н.П. Фетіскіна; В. В.Козлова; Г. М. Мануйлова (див. Рис 2.5).

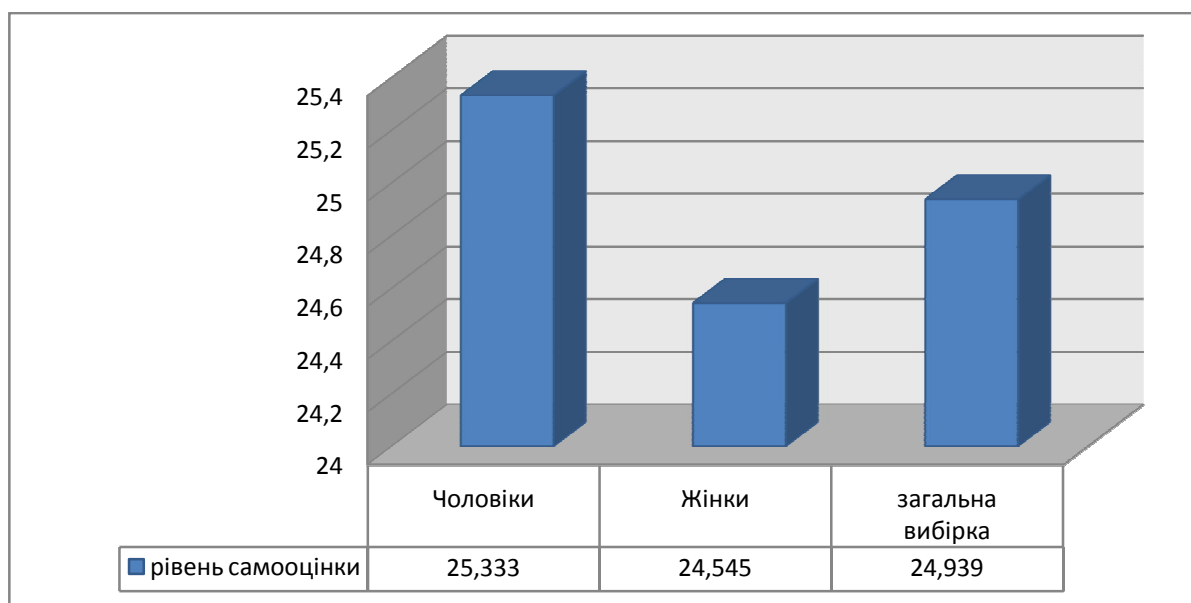


Рис 2.5. Кількісні характеристики рівня самооцінки за методикою Н. П. Фетіскіна ; В.В. Козлова; Г. М. Мануйлова.

За результатами дослідження, зображеними на рисунку, ми можемо визначити наявність у досліджуваних чоловіків та жінок адекватної самооцінки.

Ми можемо говорити про те, що і досліджувані чоловіки і досліджувані жінки адекватно сприймають себе та свої можливості. Адекватна самооцінка у студентів характеризується усвідомленням своїх потреб та бажань, раціональним баченням своїх здібностей. Їх не турбує те, що в них може щось не вийти з першого разу, не лякають можливі труднощі.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Н.П. Фетіскіна; В. В.Козлова; Г. М. Мануйлова показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Порівняльний аналіз показників рівня самооцінки за методикою
Н.П. Фетіскіна; В. В.Козлова; Г. М. Мануйлова**

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Рівень самооцінки	24	не значимий

За результатами порівняльного аналізу, ми можемо зробити висновок, що значущої різниці у показниках самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок не виявлено.

Ми можемо говорити про наявність однаково адекватної самооцінки в обох групах досліджуваних. Молодь схильна оцінювати себе у співвідношенні із своїми реальними можливостями, бажаннями та почуттями, не схильні перебільшувати своїх можливостей.

На наступному етапі дослідження нами було проаналізовано результати дослідження за методикою експрес – діагностики схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко). Результати дослідження представлено нами на Рис. 2.6.

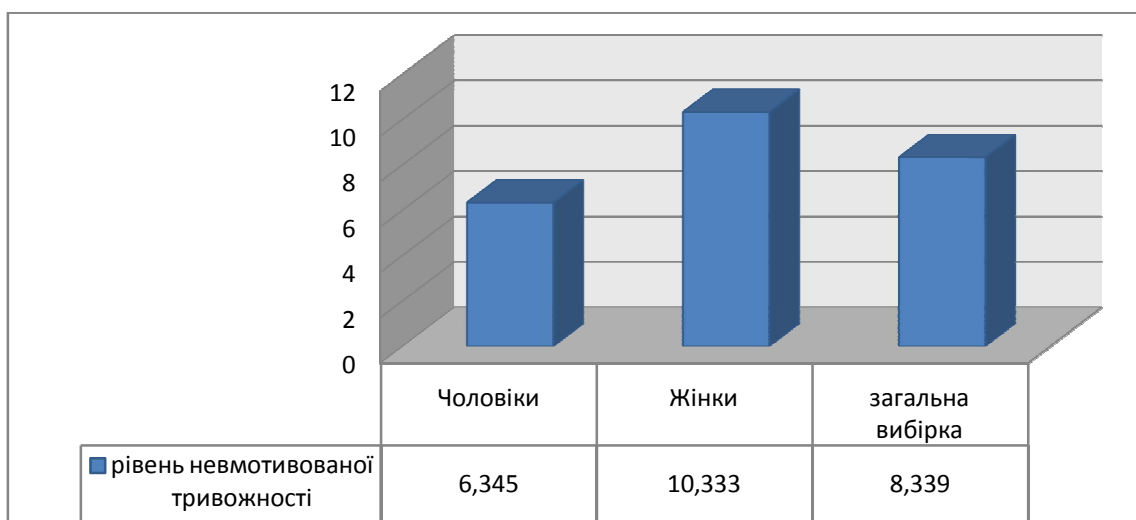


Рис 2.6. Кількісні характеристики рівня невмотивованої тривожності за методикою В.В. Бойко

За результатами дослідження, зображеними на рисунку, ми можемо зробити наступні висновки щодо рівня невмотивованої тривожності у досліджуваних чоловіків та жінок.

Показники невмотивованої тривожності чоловіків вказують на середній рівень розвитку. Можемо говорити про те, що у досліджуваних чоловіків присутня деяка схильність до невмотивованої тривожності. На нашу думку, чоловіки характеризуються схильністю переживати щодо можливих подій у разі недавнього досвіду переживання стресових ситуацій. Ці переживання, перш за все, пов'язані із страхом повторення цих ситуацій.

Показники невмотивованої тривожності говорять про високий рівень розвитку. Ми можемо говорити про те, що досліджувані жінки схильні до переживань щодо можливих стресових ситуацій, що можуть статися з ними, є більш лякливими до певних обставин. Жінкам притаманні більш різкі реакції а ситуації невизначеності, тож рівень невмотивованої тривожності в них зростає.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою В.В. Бойко показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

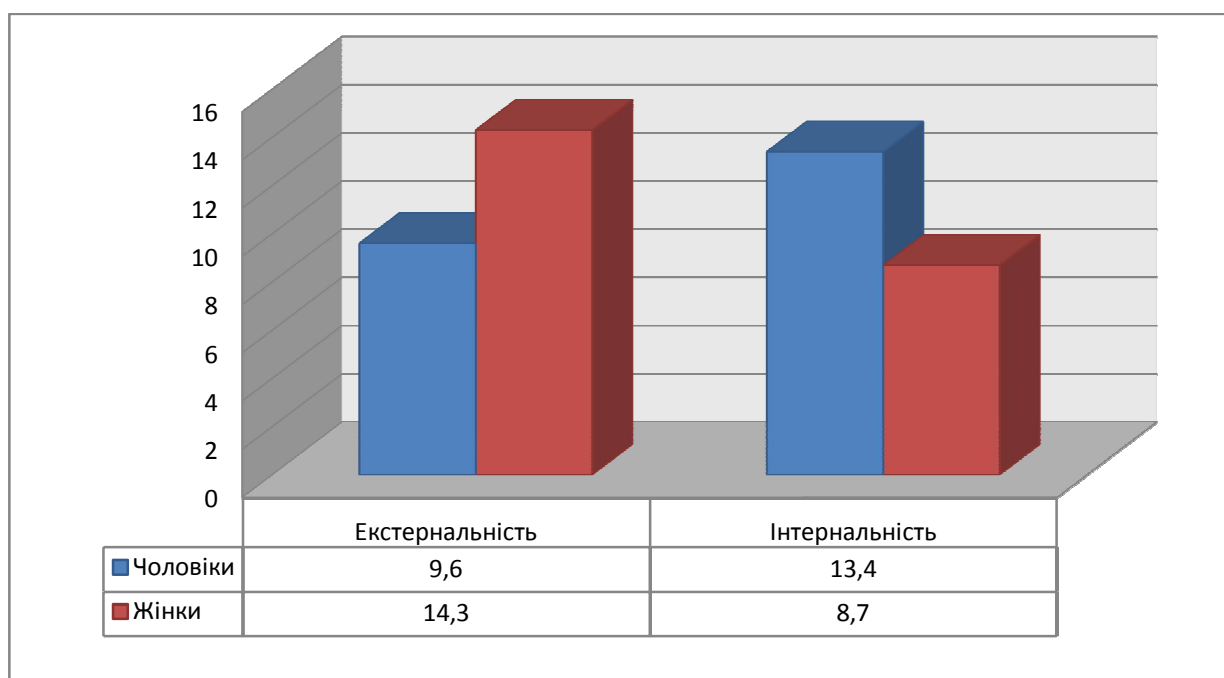
**Порівняльний аналіз показників рівня невмотивованої тривожності
за методикою В.В. Бойко**

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Рівень невмотивованої тривожності	12,5	$p \leq 0.05$

За результатами порівняльного аналізу було виявлено статистично значущі показники різниці у результатах чоловіків та жінок.

Виявлено, що рівень невмотивованої тривожності досліджуваних жінок є набагато вищим. Вони є більш різкими у сприйнятті ситуацій не визначених для них. Або ж у ситуаціях, в яких вони не розуміють, яку стратегію поведінки вони мають зараз використовувати. У чоловіків рівень невмотивованої тривожності є нижчим.

Останніми нами були проаналізовані результати за методикою «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттер. Результати дослідження зображені на рис. 2.7.



**Рис. 2.7. – кількісні характеристики особливостей когнітивної
орієнтації чоловіків та жінок**

За результатами дослідження, зображеними на рисунку, можемо зробити наступні висновки щодо особливостей локусу контролю досліджуваних чоловіків та жінок.

Шкала екстернальності визначає схильність контролювати власні емоцій та власну поведінку за рахунок зовнішніх факторів. За даними показниками, чоловіки мають низький рівень екстернальності локусу контролю. У чоловіків на низькому рівні розвинена схильність до залучення зовнішніх факторів для регулювання власних емоційних та поведінкових реакцій. Для жінок за даною шкалою визначено високі показники. Зовнішніми факторами, які жінки залучають до контролю власної поведінки та власних емоцій, на нашу думку, є зовнішня підтримка з боку близьких людей та друзів, високі показники результатів якоїсь діяльності, тобто ті фактори, що є зовнішніми та більш об'єктивними.

За показниками інтернальності локусу контролю, у чоловіків виявлено високий рівень розвиненості. Тобто ми можемо говорити, що чоловіки більш схильні до задіяння внутрішніх особистісних ресурсів для регулювання власної поведінки та емоційних реакцій. За даною шкалою у досліджуваних жінок виявлено низькі показники.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Дж. Роттера показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз показників когнітивної орієнтації за методикою Дж. Роттера

Показник	U емп.	Рівень значимості (p)
Екстернальний локус	9	$p \leq 0.05$

контролю		
Інтернальний локус контролю	5,5	$p \leq 0.05$

За результатами порівняльного аналізу визначено два статично значущих показника розбіжностей.

Виявлено, що показники екстернального локусу контролю є значно більшими серед досліджуваних жінок. Для них більш характерним є залучення зовнішніх факторів для керівництва власною поведінкою та емоційними реакціями.

Показники інтернального локусу контролю є вищими серед досліджуваних чоловіків. Чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою схильні залучати внутрішні ресурси особистості для керування власними поведінковими та емоційними реакціями.

На останньому етапі емпіричного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз показників, використовуючи метод математичної статистики – коефіцієнт рангових кореляцій Ч.Спірмена.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса-Раге та копінг – стратегій поведінки в стресових ситуаціях Т.Л. Крюкової були занесені нами до Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та копінг – стратегій поведінки у стресових ситуаціях

	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості</u> (за І.А. Усатовим)	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості (за</u> <u>Холмсом-Раге)</u>	<u>Рівень</u> <u>значимості</u>
Копінг – стратегія «вирішення задачі»	$r = 0.627$	$r = 0.547$	$p \leq 0.01$

Копінг – стратегія «емоції»	$r = - 0.638$	$r = - 0.603$	$p \leq 0.01$
Копінг – стратегія «уникання»	$r = 0.555$	$r = 0.619$	$p \leq 0.01$

За результатами дослідження взаємозв'язку стресостійкості та особливостей копінг- стратегій у стресових ситуаціях виявлено усі статистично значущі показники кореляцій.

Визначено, що існує значущий прямий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «вирішення ситуації». Можемо говорити про те, що із зниженням рівня стресостійкості знижується й схильність до використання копінг – стратегії «вирішення ситуації» та навпаки. Досліджувані під дією стресових ситуацій більш схильні концентруватися на власних переживаннях, ніж шукати шляхи вирішення ситуації.

Визначено зворотний статистично зв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «емоції». Можемо говорити про наступну тенденцію – при зниженні рівня стресостійкості у стресових ситуацій, рівень емоційності досліджуваної молоді підвищується та навпаки.

Визначено пряму статистично значущу кореляцію між показниками стресостійкості досліджуваної молоді та копінг – стратегією «уникання». Можемо визначити наступну тенденцію поведінки – більш високий рівень стресостійкості впливає на тенденцію до уникання стресів. Тобто в той час, коли досліджувані відчувають більший спокій у стресовій ситуації, вони схильні більшою мірою уникати стресів.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та особливостями адаптаційних можливостей за методикою А. Г. Маклакова і С.В. Чермяніна були занесені нами до Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

**Взаємозв'язок стресостійкості особистості та особливостей
адаптаційних можливостей**

	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості</u> (за І.А. Усатовим)	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості (за</u> <u>Холмсом-Раге)</u>	<u>Рівень</u> <u>значимості</u>
НПС	$r = 0.652$	$r = 0.631$	$p \leq 0.01$
КЗ	$r = 0.055$	$r = 0.127$	$p \leq 0.01$
МН	$r = 0.164$	$r = 0.089$	$p \leq 0.01$

За результатами дослідження взаємозв'язку стресостійкості та адаптаційних можливостей досліджуваних особистостей визначено лише один статистично значущий показник зв'язку.

Позитивна кореляція визначена між показниками стресостійкості та показниками нервово – психічної стійкості. Можемо визначити наступну тенденцію – низький рівень нервово – психічної сталості обумовлює більш низькі показники стресостійкості особистості. Досліджувані, за результатами дослідження, мають середній рівень стресостійкості та нервово – психічної сталості, тобто їм доволі важко керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, доволі багато сил вони кидають на протистояння напрузі.

В інших випадках статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса – Раге та рівнем самооцінки за методикою Н. П. Фетіскіна; В. В. Козлова; Г. М. Мануйлова були занесені нами до Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та рівнем самооцінки

	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості</u> <u>(за І.А. Усатовим)</u>	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості (за</u> <u>Т. Холмсом-Р. Раге)</u>	<u>Рівень</u> <u>значимості</u>
Рівень самооцінки	$r = 0.0034$	$r = 0.131$	$p \leq 0.01$

За результатами кореляційного аналізу показників рівня стресостійкості та рівня самооцінки досліджуваної молоді, статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Тож ми можемо зробити висновок, що рівень стресостійкості ніяким чином не впливає на рівень самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та рівнем невмотивованої тривожності за методикою В.В. Бойко були занесені нами до Таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та рівнем невмотивованої тривожності

	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості</u> <u>(за І.А. Усатовим)</u>	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості (за</u> <u>Холмсом-Раге)</u>	<u>Рівень</u> <u>значимості</u>
Рівень невмотивованої тривожності	$r = - 0.652$	$r = - 0,514$	$p \leq 0.01$

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості та рівня невмотивованої тривожності було виявлено зворотний сильний показник кореляції.

У даному випадку ми можемо говорити про наступну тенденцію – при високому рівні стресостійкості рівень немотивованої тривожності знижується. Та навпаки – при зниженому рівні стресостійкості, показники немотивованої тривожності підвищуються.

Досліджувані із більш високими рівнем стресостійкості, якими є досліджувані чоловіки, є більш не вразливими до невизначених ситуацій. На відміну від них, досліджувані жінки із більш низьким рівнем стресостійкості мають більш високі показники немотивованої тривожності.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та особливостей когнітивної орієнтації за методикою Дж. Роттера були занесені нами до Таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Взаємозв'язок стресостійкості особистості та особливості когнітивних орієнтацій

	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості</u> <u>(за І.А. Усатовим)</u>	<u>Рівень</u> <u>стресостійкості (за</u> <u>Т. Холмсом-Р. Раге)</u>	<u>Рівень</u> <u>значимості</u>
Екстернальний локус контролю	$r = 0.108$	$r = 0.237$	$p \leq 0.01$
Інтернальний локус контролю	$r = 0,412$	$r = 0,317$	$p \leq 0.01$

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості та особливостей когнітивних орієнтацій досліджуваних чоловіків та жінок, статистично значущий показників кореляцій виявлено не було.

Тож можемо зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваної молоді ніяким чином не впливає на особливості локусу контролю особистості.

2. 3. Рекомендації та профілактично – розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасної молоді

Можемо зазначити, що у сучасному світі майже кожную людину хвилює питання стресу, що супроводжує нас кожного дня та стресостійкості, яка б допомагала із ним впоратись.

Сучасна молодь щоденно потерпає від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, великих і малих душевних потрясінь. Для них є вкрай необхідним усвідомлювати, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, які мають здатність накопичуватися, адже від цього прямим чином залежить функціонування людини у подальшому.

Не секрет, що молодь у сучасному світі постає рушієм розвитку, тож від рівня стресостійкості та створення умов щодо запобігання стресу, багато у чому залежить успішний розвиток тих чи інших галузей життя, що обумовлює і актуалізує створення профілактично - розвивальної програми розвитку стресостійкості сучасної молоді.

Перед психологами та викладачами ЗВО, які наразі виступають у ролі авторитетних осіб для сучасної молоді, постає дуже складна задача – сформувати у молоді навички до самостійного подолання стресу, або ж зниження інтенсивності дії стресових факторів, що впливають на їхнє життя у той чи інший час.

Мета програми – розвиток стресостійкості сучасної молоді, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Завдання створеної програми:

1. Інформування молоді щодо поняття стресу, стресогенних факторів та способів подолання стресу;
2. Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді;

3. Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності;
4. Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Форми роботи: фронтальна, групова.

Методи роботи: проведення соціально-психологічних тренінгів, бесід, групових ігор, лекцій тощо.

Наразі нами була створена профілактично – розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасної молоді в умовах навчання на базі закладів вищої освіти. Структура програми була представлена нами у Таблиці.

Таблиця 2.1.

Структура профілактично – розвивальної програми розвитку стресостійкості у сучасної молоді

Назва	№ заняття	Мета	Вправи	Тривалість
Лекційно – інформативний блок	1	Інформувати молодь щодо поняття стресу, стресогенних факторів та теоретично окреслити способи подолання стресу	1. Вправа «Знайомство» 2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями» Зворотній зв'язок	<u>80 хв:</u> Вправа 1 – 20 хв Лекція – 45 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
Робота над образом «я» та самооцінкою	2	Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді	Вправа «Привітання» Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» Техніка складення списку прояву проблем Зворотній зв'язок	<u>85 хв:</u> Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 35 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
	3		1. Вправа «Посмішка по колу» 2. Вправа «Снігова куля» 3. Обговорення техніки складення списку прояву проблем 4. Техніка створення нових передумов	<u>100 хв:</u> Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 35 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 –

Назва	№ заняття	Мета	Вправи	Тривалість
			Зворотній зв'язок	20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
Робота з тривожністю	4	Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності	1. Вправа «Незакінчене речення» 2. Вправа «Потік вітру» 3. Вправи з глибоким диханням Зворотній зв'язок	<u>80 хв:</u> Вправа 1 – 20 хв Вправа 2 – 25 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
Робота з власною значущістю	5	Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.	1. Вправа «Позитивне мислення» 2. Вправа «Компліменти» 3. Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя». 4. Вправи на релаксацію Зворотній зв'язок	<u>90 хв:</u> Вправа 1 – 20 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 20 хв Зворотній зв'язок – 20 хв

Робота за зазначеною програмою складається із проходження чотирьох блоків: лекційно-інформативного, роботою над власним «я» та самооцінкою, робота з тривожністю та робота із власно значущістю сучасної молоді. Розглянемо більш детально кожен із зазначених блоків.

Метою лекційно-інформативного блоку програми є складення загального уявлення студентської молоді щодо поняття стресу, окреслення можливих стресогенних факторів та їхнього впливу на організм особистості, а також виявлення технік подолання стресу та розвитку стресостійкості.

У рамках даного блоку було складено програму лекції на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». До структури лекції входить три основні тези. Перша теза складається в тому, що здоров'я людини - фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом

життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга теза складається в тому, що людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті третя теза несе у собі наступний контекст - збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей і домагань. Також в ході лекції пояснюється термін «стрес» як тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. Виділено три стадії розвитку стресу. Перша – мобілізування усіх необхідних ресурсів, так звана «реакція тривоги». Друга – опір, у разі, якщо організм впорвся із стресогенними впливами, тут настає підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – виснаження. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання.

Завершується лекційно-інформативний блок програми зворотнім зв'язком від учасників програми. У рамках зворотного зв'язку молодь може задати питання до лектора – тренера, що виникли під час прослухування лекції, попросити доповнити певну інформацію або ж пояснити деякі моменти на зрозумілих усім прикладах.

Другий блок програми – робота над власним «я» та самооцінкою передбачає розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді. На нашу думку, позитивний погляд на світ є однією із основних структурних одиниць високого рівня стресостійкості, адже позитивний образ себе та інших створює певний бар'єр, що перешкоджає дії негативних факторів на людину. У рамках даного блоку нами запропоновано декілька профілактично-розвивальних вправ, які були розбиті на два тренінгових заняття.

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» має метою розвиток навичок протидії стресовим ситуаціям.

Інструкція складається з наступного: учасникам програми необхідно поміркувати і записати ті висловлювання, які виражатимуть більш позитивний погляд на невдачі на їх подолання.

Надалі необхідно проаналізувати невдачу, яку людина зазнала нещодавно, поміркувати на рахунок помилок, які зазнала людина, навички, які винесли із ситуації, а також ті сторони, як необхідно вдосконалювати.

Також необхідно поміркувати над методами стрес-долаючої поведінки, які необхідно застосовувати.

Надалі необхідно придумати кілька девізів, які б допомагали досліджуваному реагувати на власні невдачі та помилки.

Вправа «Посмішка по колу» використана для розвитку більш позитивного світогляду та ставлення до інших людей у більш позитивному руслі, адже вважається, що більш негативний погляд на оточення є неабияким предиктором стресу. В ході вправи учасники «обмінюються» посмішкою та позитивними відгуками один про одного.

Вправа «Снігова куля» використана для розвитку уваги та пам'яті, а також має метою створення більш оптимістичного настрою не тільки для конкретної особистості, а й для цілої групи, що сприяє створенню позитивної атмосфери.

Учасникам пропонується обрати для себе назву, наприклад, якоїсь квітки, що і є його/її ім'ям. Після чого по колу кожен учасник називає своє ім'я та відрекомендовується. Перший учасник говорить лише своє ім'я (свою назву квітки, пояснюючи, чому саме він/ вона асоціює себе із даною квіткою), другий – називає ім'я попередника та своє, і так по колу.

Після вправи відбувається обговорення, де учасники відповідають на питання щодо відчуттів, що виникали у них під час виконання завдання, та тяжкі моменти завдання, на які вони звернули особливу увагу.

Техніка складення списку прояву проблем – техніка більш психотерапевтичного характеру, метою якої є навчити молодь орієнтуватися у наявних проблемах. Техніка передбачає, що протягом певного часу людина

повинна записувати у імпровізований щоденник ті події, які викликали у неї тривожність, напругу, а також нотувати думки, що супроводжували людину під час стресу. Таким чином формується список реакцій на стресові події (див Табл.), що формує знання людини про себе, свою поведінку та виділяє ті межі, які варто розвивати та коректувати. Після складення списку, що має увійти в звичку у подальшому, необхідно ретельно спостерігати за собою та фіксувати для себе зміни у поведінці.

Таблиця 2. 2.

Приклад оформлення списку стресових реакцій у відповідь на стресогенні ситуації

Ситуація – передумова	Особливості поведінки (думки, почуття, дії)
Переживання щодо іспиту (почалося за 24 години до іспиту)	«Я не зможу скласти іспит» Переживання, тривога, «все валиться з рук», поспіх відсутність сконцентрованості
Сварка з коханою людиною	«Ми не зможемо знайти порозуміння», бажання голосно кричати, агресія, надлишкова емоційність, сльози

Техніка створення нових передумов передбачає за собою створення нових стратегій поведінки у стресових ситуаціях, розвиток навичок переконструювання думок із ірраціональних у раціональні. Для цієї психотерапевтичної техніки необхідно скласти послідовний список ірраціональних думок, які супроводжують людину у стресовій ситуації та шляхом обговорення у групі перетворити список кожного учасника на перелік раціональних думок, що спонукатимуть до позитивного мислення і мотивуватимуть справлятися зі складнощами (див. Табл.)

Таблиця 2.3.

Ірраціональні та раціональні думки

Ірраціональні думки, що викликають тривогу	Перетворені раціональні думки
---	--------------------------------------

Це жахливо	Нічого страшного
Я не зможу цього винести	Я витримаю
Я не розумна людина	Я можу помилятися і це нормально
Мені потрібно, щоб він/вона зробили це!	Я хочу / бажаю / волю, щоб він / вона це зробили, але я не обов'язково повинен мати те, що хочу
Справи як завжди кепські	Справи йтимуть погано якщо не часто, то іноді

Зворотній зв'язок у даному блоці програми передбачає обговорення висланих питань, можливого відчуття дискомфорту, яке було при виконанні зазначених вправ. У результаті даного блоку учасники групи мають поділитися один із одним, що нового винесли для себе у ході занять. Чи зрозумілими для них є техніки формування позитивного ставлення до себе та інших, чи відчують вони, що дане сформоване позитивне мислення та ставлення сприятиме ладному подоланню стресу в їхньому житті [73].

Третій блок програми – робота із тривожністю сучасної молоді. Метою його є психологічна корекція негативних особистісних утворень, зниження ситуативної й особистісної тривожності молоді. Для даного блоку профілактично – розвивальної програми, нами були виділені наступні вправи.

Вправа «Незакінчене речення» має за мету виявлення тих ситуацій та обставин, які викликають у членів групи підвищення тривожності.

Для цього учасникам групи пропонується по колу продовжувати наступні речення:

- Мої друзі говорять про мене, що.....
- Мої плани на майбутнє...
- Для мене екзамени та заліки – це...
- Не хочу хвалитися, але я...

Після продовження кожної фрази кожним учасником кола в групі відбувається обговорення та виділення тих моментів, які виявляються найбільш тривожними та стресогенними.

Вправа «Потік вітру» націлена на розвиток упевненості в собі, емоційної комфортності і відчуття руху, гармонізацію особистості. Вправа націлена на відчуття, які виникають у учасників групи з заданих тренером обставин (відчуття запахів навколо, рухів, а головне, потоків вітру різної сили).

Після чого досліджуванним необхідно відповісти на декілька питань, стосовно відчуттів, що вони переживали під час проходження вправи, чи вдалося розслабитися впродовж проходження вправи, чи вдалося повною мірою відчутти особливості повітря, які емоції виникали частіше, на які емоції звернули найбільше уваги тощо.

Вправи з глибоким диханням – психотерапевтична техніка зняття напруги та тривожності. Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі. Вправа виконується поступово, від заповнення повітрям у нижні відділи легенів, після чого учасник підіймається вище. Таким чином відбувається процес релаксації організму, що допомагає людині впоратися зі стресом.

За результатами даного блоку також відбувається загальне обговорення результатів роботи, виявлення проблем та перспектив подальшої роботи із тривожністю, а також роздуми на тему, яким чином можна знизити інтенсивність факторів, що підвищують рівень тривожності і, у свою чергу, знижують рівень стресостійкості у молоді[92].

Останній блок профілактично – розвивальної програми – робота з власною значущістю, має за мету розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій. До структури даного блоку входять наступні профілактично-розвивальні вправи.

Вправа «Позитивне мислення» має метою розвиток навичок само підтримки та збільшення відчуття власної значущості як чинника подолання стресу у повсякденному житті. Тренером для прикладу надається список часто вживаних «негативних» думок та позицій, які людина доволі часто

використовує у повсякденному житті. Такі думки та позиції, на думку автора методики, значно поглиблюють стрес та перешкоджають його подоланню. Після чого групою виводиться формула позитивного мислення, де дані думки будуть виставлятися у більш позитивному світлі – не поглиблюючи стрес, а навпаки, відкриваючи ресурси особистості для його подолання.

Вправа «Компліменти» має за мету підвищення почуття власної значущості у результаті отримання позитивних відгуків від інших учасників групи.

Учасники дарують один одному компліменти по колу. Таким чином кожен учасник отримує досить багато компліментів від інших учасників групи, що впливає на більш позитивний погляд на себе та відчуття значимості своєї присутності у даному колективі.

Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя» має метою визначення особливостей рівня стресостійкості та психологічного благополуччя кожного із учасників групи.

Кожному учаснику групи необхідно відповісти відверто на поставлені запитання за наступними п'ятьма блоками:

1. Ставлення до самого себе.
2. Ставлення до інших людей.
3. Відчуття себе господарем свого життя.
4. Уміння задовольняти власні потреби.
5. Уміння переживати невдачі.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка психологічної рівноваги за 5– бальною шкалою[62].

Вправи на релаксацію – комплекс психотерапевтичних технік, що відносяться до тілесно-орієнтованої терапії, робота із усіма групами м'язів, що дозволяє зняти відчуття напруження у стресових ситуаціях.

Особливості роботи із усіма дев'ятьма групами м'язів представлена нами у Таблиці 2.4.

Таблиця 2. 4.

Вправи на релаксацію для усіх груп м'язів

Група м'язів	Техніки та вправи
М'язи кистей і передпліч	Необхідно міцно стиснути кулаки та розташувати великі пальці зверху. Необхідно створити напругу у передпліччях та зафіксувати для себе цю напругу. Після чого дати напрузі піти. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.
Плечові м'язи	Необхідно втиснути лікті у стілець так, щоб відчувати певну напругу у ліктьових м'язах. Важливо не викликати відчуття болю, тільки напругу. Необхідно зосередитися на напрузі, після чого різко розслабити м'язи. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Різко вдихнути та відчувати розслаблення.
М'язи обличчя	М'язи обличчя вважаються такими, де накопичується найбільша кількість напруження, яке викликається стресом. Починати необхідно з області чола. Необхідно відчувати напругу, що охоплює область чола. Зосередитися на цій напрузі, після чого різко розслабити брови та дати напрузі піти. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.
Область очей і носа	Необхідно міцно заплющити очі, підтягнути до них ніс. Зосередитись на напрузі, яка виникла в очах та щоках а також в області носа. Відчувати цю напругу, після чого різко розслабити обличчя. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.
Рот	Необхідно стиснути щелепи та намагатися опустити куточки губ, коли виходить ніби «клоунська посмішка», але у перевернутому вигляді. Зосередитись на напрузі, яка виникла

	в області рота. Потім різко розслабити обличчя. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Кілька раз глибоко вдихнути. Відчувати настання відчуття розслабленості.
Шия та плечі	У цій області також накопичується напруга, викликана стресом. Опустити підборіддя так, щоб воно торкалося грудей. Необхідно відчувати напругу в ший та зосередитись на ній. Потім різко розслабити шию, та відчувати різницю між напруженістю та відчуттям розслабленості. Глибоко видихнути, головне зробити це повільно.
Серединна частина тулуба	Необхідно зробити глибокий вдих та відвести плечі назад. Одночасно із цим прогнутися. Відчувати напругу в області живота та грудей. Також напруженими будуть верхня та нижня частина спини. Визначити для себе, якого характеру напругу ви відчуваєте. Розслабитись. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.
М'язи ніг	Необхідно підняти ноги перед собою під кутом 45 градусів. Поступово змінювати положення ніг, витягнути пальці ніг. Відчувати напругу від пальців ніг до стегон. Зосередитись на цьому відчуття після чого різко розслабитися. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.
М'язи ніг	Підняти ноги та тримати їх перед собою. Витягнути стопу. Щоб пальці ніг дивилися у стелю. Відчувати напругу, яка з'явилася від пальців до стегон. Зосередитися на напрузі, після чого різко розслабитися. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Після чого глибоко вдихнути та дати ефекту релаксації поширитися по всьому тілу.

У результаті проведення профілактично-розвивальної програми, ми можемо виділити рекомендації щодо запобігання стресу та розвитку стресостійкості сучасної молоді, дотримання яких допоможуть молодим

хлопцям та дівчатам вберегти себе від нещадної дії стресогенних подій, які із різною інтенсивністю спіткають нас кожного дня.

1. Вчасне виявлення стресу. Перш за все необхідно розпізнати для себе джерела існуючого стресу та проаналізувати, яким чином особистість ладна справлятися із стресом у контексті дії того чи іншого джерела. Тут необхідним є аналіз власних думок, ідей, почуттів, звичок та ставлення до того, що викликає стрес. Варто зазначити, що причини стресу не завжди очевидні, тож аналіз допомагатиме людині краще визначити, як варто ставитись до стресових подій, та чого саме варто уникати. Після цього варто замислитися, чи існують кращі методи, що зміцнюють ваше фізичне та психологічне здоров'я та які допомагають саме вам почуватися спокійно й тримати ситуацію під контролем.
2. Визначення стратегій управління стресом. Тут важливо, щоб особистість обрала для себе шлях подолання стресу – зміна ситуації, або зміна ставлення до неї. Зміна ситуації відбувається двома шляхами:

- *уникання* стресорів – уникання тем, що викликають дискомфорт, суперечки, якщо це можливо та відповідає контексту ситуації;
- *перетворення* стресорів – визначення для себе стратегій, яким чином можливо перетворити ситуацію так, або вирішити її на такому рівні, щоб знизити ризики її повторення до мінімальних значень. Як правило, це стосується зміни життєвої щоденної діяльності, або ж ситуації спілкування із певним колом осіб, або з однією конкретною особою тощо.

Зміна ставлення може включати стратегії :

- *адаптація* до стресорів – вміння людини дивитися на проблему під іншим кутом, більш широко, виявляти позитивні сторони, ставити досяжні цілі для самого себе, обґрунтовувати стандарти, за якими людина проживає життя тощо.
- *прийняття* стресорів – відбувається у тому випадку, коли людина не може змінити ситуацію і не може контролювати деякі аспекти життя, наприклад, поведінку оточуючих людей. В даному випадку головною рекомендацією стає сфокусування уваги на тих аспектах, які, навпаки, піддаються контролю та впливу особистості.

3. Використання технік релаксації. Це здатність переключатися, хоча б на п'ять хвилин (в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо). Тут варто використовувати уяву та інші можливості, наприклад споглядання природи, красивих ландшафтів або приємних фото, квітів, прослуховування музики, або ж навпаки повна відсутність звуків навколо, повна тиша. Досить часто в таких випадках рекомендують звертатися до технік масажу, ароматерапії тощо.
4. Використання фізичних вправ. Досить багато дослідників визначають фізичне навантаження одним із найдієвіших способів розвитку стресостійкості та негайного подолання стресу. Фізичні вправи покращують спроможність організму використовувати кисень та кровообіг, зумовлює виробітку ендорфіну, сприяє покращенню дихальної системи тощо[11-12].

Таким чином, дотримуючись досить простих рекомендацій, особистість ланда доволі швидко подолати стрес та розвинути у собі таку якість як стресостійкість, що допомагатиме їй більш продуктивно функціонувати у подальшому житті. Зазначена програма, у свою чергу націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Тож ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

Висновки до другого розділу

В ході проведення емпіричного дослідження було використано батарею психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження стресостійкості сучасної молоді, а також методи статистичної обробки експериментальних

даних: кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Спірмана та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

В ході емпіричного дослідження були отримані такі данні:

За результатами порівняльного аналізу авторської методики І.А. Усатова було визначено статистично значущий показник відмінності у результатах жінок та чоловіків за визначеною методикою. Визначено, що рівень стресостійкості чоловіків є вищим за рівень стресостійкості жінок. У той час, коли рівень стресостійкості чоловіків є більш мінливим у результаті збільшення або зниження напруги у стресових ситуаціях, жінки ж реагують на стресогенні ситуації більш різко.

Результати порівняльного аналізу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге, було виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у чоловіків та жінок не виявлено. Можна говорити про те, що й чоловікам та жінкам однаково важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом.

Результати дослідження за методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової), було виявлено два статистично значущі показники відмінності між результатами чоловіків та жінок у використанні тих чи інших копінг – стратегій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг – стратегії. Визначено, показники за даною копінг – стратегією у досліджуваних жінок є вищими за показники чоловіків. Вони є більш емоційними під дією стресових ситуацій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг – стратегії. Виявлено, що показники чоловіків у даному випадку є вищими, тож вони більш ладні і схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклакова А. Г. і Чермяніна С. В.), за результатами порівняльного аналізу виявлено, що

значущих статистичних відмінностей між даними показниками не визначається. Тож ми можемо говорити, що й досліджувані чоловіки й досліджувані жінки мають належний рівень розвиненості адаптаційних можливостей.

За результатами порівняльного аналізу, методики експрес – діагностика рівня самооцінки (Фетіскін Н.П.; Козлов В.В.; Мануйлов Г.М.) було виявлено, що значущої різниці у показниках самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок не виявлено. Ми можемо говорити про наявність однаково адекватної самооцінки в обох групах досліджуваних.

За результатами порівняльного аналізу методики експрес – діагностики схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко), було виявлено статистично значущі показники різниці у результатах чоловіків та жінок. Виявлено, що рівень невмотивованої тривожності досліджуваних жінок є набагато вищим. Вони є більш різкими у сприйнятті ситуацій не визначених для них. Або ж у ситуаціях, в яких вони не розуміють, яку стратегію поведінки вони мають зараз використовувати. У чоловіків рівень немотивованої тривожності є нижчим.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Дж. Роттера визначено два статично значущих показника розбіжностей. Виявлено, що показники екстернального локусу контролю є значно більшими серед досліджуваних жінок. Для них більш характерним є залучення зовнішніх факторів для керівництва власною поведінкою та емоційними реакціями. Показники інтернального локусу контролю є вищими серед досліджуваних чоловіків. Чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою схильні залучати внутрішні ресурси особистості для керування власними поведінковими та емоційними реакціями.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса-Раге та копінг – стратегій поведінки в стресових ситуаціях Т.А. Крюкової, виявлено усі статистично значущі показники кореляцій.

Визначено, що існує значущий прямий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «вирішення ситуації». Можемо говорити про те, що із зниженням рівня стресостійкості знижується й схильність до використання копінг – стратегії «вирішення ситуації» та навпаки. Досліджувані під дією стресових ситуацій більш схильні концентруватися на власних переживаннях, ніж шукати шляхи вирішення ситуації.

Визначено зворотний статистично зв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «емоції». Можемо говорити про наступну тенденцію – при зниженні рівня стресостійкості у стресових ситуацій, рівень емоційності досліджуваної молоді підвищується та навпаки.

Визначено пряму статистично значущу кореляцію між показниками стресостійкості досліджуваної молоді та копінг – стратегією «уникання». Можемо визначити наступну тенденцію поведінки – більш високий рівень стресостійкості впливає на тенденцію до уникання стресів.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса – Раге та особливостями адаптаційних можливостей за методикою Маклакова А. Г. і Чермяніна С. В. визначено лише один статистично значущий показник зв'язку. Позитивна кореляція визначена між показниками стресостійкості та показниками нервово – психічної стійкості. Можемо визначити наступну тенденцію – низький рівень нервово – психічної сталості обумовлює більш низькі показники стресостійкості особистості. Досліджувані, за результатами дослідження, мають середній рівень стресостійкості та нервово – психічної сталості, тобто їм доволі важко керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, доволі багато сил вони кидають на протистояння напрузі. В інших випадках статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса – Раге та рівнем

самооцінки за методикою Фетіскін Н.П.; Козлов В.В.; Мануйлов Г.М. статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса – Раге та рівнем невмотивованої тривожності за методикою В.В. Бойко було виявлено зворотний сильний показник кореляції. Досліджувані із більш високими рівнем стресостійкості, якими є досліджувані чоловіки, є більш не вразливими до невизначених ситуацій. На відміну від них, досліджувані жінки із більш низьким рівнем стресостійкості мають більш високі показники невмотивованої тривожності.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та особливостей когнітивної орієнтації за методикою Дж. Роттера статистично значущий показників кореляцій виявлено не було.

Рекомендації щодо запобігання стресу та розвитку стресостійкості сучасної молоді: вчасне виявлення стресу; визначення стратегій управління стресом; використання технік релаксації; використання фізичних вправ.

Нами була створена профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасної молоді в умовах навчання на базі закладів вищої освіти. Програма складається із чотирьох блоків: лекційно-інформативного, роботою над власним «я» та самооцінкою, роботою з тривожністю та власною значущістю сучасною молоді. Зазначена програма націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Тож ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також – вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

ВИСНОВКИ

В науковій літературі немає єдиного визначення поняття «стресостійкості», тож ми зупинилися на наступному – стресостійкість це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов’язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Систематизуючи основні психологічні концепції та підходи до стресостійкості, цей феномен варто розуміти як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Ця властивість обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки людини.

У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості, як й психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв’язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Аналізуючи вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості ми прийшли до висновку, що вік та життєвий досвід людини, безпосередньо впливає на її відношення до стресу та спроможність побороти його. Також ми з’ясували, що на сьогоднішній день не існує єдиного в науковому середовищі уявлення про відмінності чоловіків та жінок за рівнем стресостійкості. Проводяться дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостей стрес – долаючої поведінки. Можливо, саме соціально біологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес визначають відмінності в стресостійкості чоловіків та жінок.

В ході проведення емпіричного дослідження було використано батарею психодіагностичних методик спрямованих на дослідження стресостійкості сучасної молоді:

1. Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І. А. Уастов (авторська методика).
2. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Р. Раге.
3. Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях», адаптований варіант Т. А. Крюкової .
4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна.
5. Експрес – діагностика рівня самооцінки Н. П. Фетіскін; В. В. Козлов; Г. М. Мануйлов.
6. Експрес – діагностика схильності до невмотивованої тривожності В. В. Бойко
7. Методика «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттер.

А також методи статистичної обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Спірмана та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

В ході емпіричного дослідження були отримані такі данні:

За результатами порівняльного аналізу авторської методики І.А. Усатова було визначено статистично значущий показник відмінності у результатах жінок та чоловіків за визначеною методикою. Визначено, що рівень стресостійкості чоловіків є вищим за рівень стресостійкості жінок. У той час, коли рівень стресостійкості чоловіків є більш мінливим у результаті збільшення або зниження напруги у стресових ситуаціях, жінки ж реагують на стресогенні ситуації більш різко.

Результати порівняльного аналізу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге, було виявлено, що статистично значущих показників відмінностей за даними показниками у чоловіків та жінок не виявлено.

Результати дослідження за методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. А. Крюковой), було виявлено два статистично значущі показники відмінності між результатами чоловіків та жінок у використанні тих чи інших копінг – стратегій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг – стратегії. Визначено, показники за даною копінг – стратегією у досліджуваних жінок є вищими за показники чоловіків. Вони є більш емоційними під дією стресових ситуацій. Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг – стратегії. Виявлено, що показники чоловіків у даному випадку є вищими, тож вони більш ладні і схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклакова А. Г. і Чермяніна С. В.), за результатами порівняльного аналізу виявлено, що значущих статистичних відмінностей між даними показниками не визначається.

За результатами порівняльного аналізу, методики експрес – діагностика рівня самооцінки (Фетіскін Н.П.; Козлов В.В.; Мануйлов Г.М.) було виявлено, що значущої різниці у показниках самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок не виявлено.

За результатами порівняльного аналізу методики експрес – діагностики схильності до невмотивованої тривожності (В. В. Бойко), було виявлено статистично значущі показники різниці у результатах чоловіків та жінок. Виявлено, що рівень невмотивованої тривожності досліджуваних жінок є набагато вищим. Вони є більш різкими у сприйнятті ситуацій не визначених для них. Або ж у ситуаціях, в яких вони не розуміють, яку стратегію поведінки вони мають зараз використовувати. У чоловіків рівень немотивованої тривожності є нижчим.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Дж. Роттера визначено два статично значущих показника розбіжностей. Виявлено, що показники екстернального локусу контролю є значно більшими серед досліджуваних жінок. Для них більш характерним є залучення зовнішніх

факторів для керівництва власною поведінкою та емоційними реакціями. Показники інтернального локусу контролю є вищими серед досліджуваних чоловіків. Чоловіки, на відміну від жінок, більшою мірою схильні залучати внутрішні ресурси особистості для керування власними поведінковими та емоційними реакціями.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса-Раге та копінг – стратегій поведінки в стресових ситуаціях Т.А. Крюкової, виявлено усі статистично значущі показники кореляцій.

Визначено, що існує значущий прямий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «вирішення ситуації». Можемо говорити про те, що із зниженням рівня стресостійкості знижується й схильність до використання копінг – стратегії «вирішення ситуації» та навпаки. Досліджувані під дією стресових ситуацій більш схильні концентруватися на власних переживаннях, ніж шукати шляхи вирішення ситуації.

Визначено зворотний статистично зв'язок між рівнем стресостійкості досліджуваних особистостей та копінг – стратегією «емоції». Можемо говорити про наступну тенденцію – при зниженні рівня стресостійкості у стресових ситуацій, рівень емоційності досліджуваної молоді підвищується та навпаки.

Визначено пряму статистично значущу кореляцію між показниками стресостійкості досліджуваної молоді та копінг – стратегією «уникання». Можемо визначити наступну тенденцію поведінки – більш високий рівень стресостійкості впливає на тенденцію до уникання стресів.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Холмса – Раге та особливостями адаптаційних можливостей за методикою Маклакова А. Г. і Чермяніна С. В. визначено лише один статистично значущий показник зв'язку. Позитивна кореляція визначена між показниками стресостійкості та показниками нервово – психічної стійкості. Можемо визначити наступну тенденцію – низький рівень

нервово – психічної сталості обумовлює більш низькі показники стресостійкості особистості. Досліджувані, за результатами дослідження, мають середній рівень стресостійкості та нервово – психічної сталості, тобто їм доволі важко керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, доволі багато сил вони кидають на протистояння напрузі. В інших випадках статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та рівнем самооцінки за методикою Н. П. Фетіскіна; В.В. Козлова; Г. М. Мануйлова. статистично значущих показників зв'язку виявлено не було.

Результати дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова та Т. Холмса – Р. Раге та рівнем невмотивованої тривожності за методикою В.В. Бойко було виявлено зворотний сильний показник кореляції. Досліджувані із більш високими рівнем стресостійкості, якими є досліджувані чоловіки, є більш невразливими до невизначених ситуацій. На відміну від них, досліджувані жінки із більш низьким рівнем стресостійкості мають більш високі показники невмотивованої тривожності.

За результатами дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних за методиками І.А. Усатова, Т. Холмса – Р. Раге та особливостей когнітивної орієнтації за методикою Дж. Роттера статистично значущих показників кореляцій виявлено не було.

Робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації. Блоки створеної нами профілактично-розвивальної програми розвитку стресостійкості у сучасної молоді націлені на розвиток зазначених структурних компонентів зазначеного явища. Ця ж ідея покладена і в основу розроблених рекомендацій підсилення стресостійкості у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршинова В.В. Психологическая устойчивость как фактор формирования антинаркотической установки у подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / Под. ред. М.М. Горбатова, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуизда, 2004. С. 82-90
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1995. – Т. 15, No 1. – С. 3–18.
5. Аболин Л.М. Психологические механизмы устойчивости человека. Казань, 1987.
6. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М., 1975. – 190 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995.
8. Бодров В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса // Психология субъекта профессиональной деятельности: сб. научных трудов / под ред. В.А. Барабанщикова, А.В. Карпова. – М.; Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. – Вып. 2. – С. 99–117.
9. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006а. – Т. 27, No 2. – С. 113–123.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006б. – 528 с.
11. Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации : метод. пособ. для педагогов / С. Богданов, О. Залеская. — К. : Детский фонд ООН

- (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. — 76 с.
12. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
 13. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995.
 14. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995.
 15. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. — СПб.: СПбГУ, 2003. — С. 453-457.
 16. Берн Ш. Гендерная психология. — М.: Прайм-Еврознак, 2004. — 320 с
 17. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. — 2009а. — Вып. 1, ч. 1. — С. 75-88.
 18. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, — 2009б. —336 с.
 19. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Ин-т психологии РАН, 2003.
 20. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М., 1994. — 348 с.
 21. Васильченко Г. С. Управление стрессом / Г.С. Васильченко — СПб.: Питер, 2009. — 198 с.

- 22.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. М., 1987.
- 23.Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1990.
- 24.Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие / Ю.Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – С. 470.
- 25.Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 1990. №1.
- 26.Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 189 с.
- 27.Дикая Л.Г. Профессиональная адаптация к стрессогенным факторам глобализации и сохранение профессионального здоровья // Здоровье нации – основа процветания России: матер. науч.-практ. конгрессов IV Всерос. форума. Т. 2. Раздел «Здоровье нации и образование». М., 2008.
- 28.Димитриев Д.А. Основные закономерности формирования экзаменационного стресса у студентов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 189 с. 111.
- 29.Дмитриева Т.Б., Дроздов А.З. Половые и гендерные аспекты стрессоустойчивости (аналитический обзор). Часть 1 // Российский психиатрический журнал. – 2010. - № 1. - С.18-24. 112.
- 30.Дмитриева Т.Б., Дроздов А.З., Коган Б.М. Основные неспецифические системы, адаптирующие организм к острому и хроническому стрессу // Психиатрия чрезвычайных ситуаций: Руководство. - М., 2004. – С.8 - 41.
- 31.Дусказиева Ж.Г. Особенности защитно-совладающей системы у пациентов с вегетососудистой дистонией // Актуальные проблемы психологии и педагогики: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – Саратов: Изд-во СГСЭУ, 2011. – С. 137-139.

32. Жуков Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. – СПб: СПбЦНТИ, 1997. – 176 с.
33. Жуков, Д.А. Биология поведения / Д.А. Жуков. - М.: Речь, 2007. - 442 с.
34. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. М., 1974.
35. Зотова О.И., Кряжева И.К. Содержание и показатели адаптации личности // Организационная психология / Сост. и общая ред. Л.В. Винокурова, И.И. Скрипюка. – СПб.: Питер, 2000. – С.248 – 256.
36. Иванова С.П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям // Образование и общество. 2009. № 6.
37. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. – 136 с.
38. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.
39. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. - № 9. - С. 243-246.
40. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2004. – № 4.
41. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 2.
42. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 361 с.
43. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. - изд. 2-е, исправленное, дополненное. - Котрома : КГУ им. Н.А. Некрасова - Авантитул, 2010. - 64 с.
44. Куприянов Р.В, Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. - М.: КНИТУ. 2012. - 212 с.
45. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с

- 46.Кеннон У. Физиология эмоций. - Л.: Прибой, 1927. - 176с.
- 47.Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.: Женева, 1989. С. 121-126.
- 48.Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955. No3.
- 49.Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере студентов юридического вуза): Дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004.
- 50.Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва, Россия: Эксмо, 2008.
- 51.Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциала: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. No 1.
- 52.Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. No 2. С. 102-112.
- 53.Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
- 54.Милерян Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // Очерки психологии труда операторов. М., 1974.
- 55.Мальгина Л.Ф. Эмоциональная устойчивость как средство улучшения социальной адаптации подростков // Социокультурные проблемы современной молодежи: матер. II Междунар. науч.-практ.конф. Новосибирск, 2007.
- 56.Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: учеб. пособие для практических психологов. М., 1992.
- 57.Митина Л.М. Эмоциональная гибкость. М., 2001.
- 58.Меллер-Леймкюллер А.М. Стресс в обществе и расстройства, связанные со стрессом, в аспекте гендерных различий // Соц. и клин. психиатрия. - 2004. - № 4. - С. 5-11.

- 59.Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983. – 480 с.
- 60.Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения»/М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др. д. – М.: Просвещение, 1984. – 256с.
- 61.Норакидзе В.Н. Типы характера и фиксированная установка. - Тбилиси: Мецниереба, 1975. - 243 с.
- 62.Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2010. – 19 с
- 63.Ольшанникова А.Е. К проблеме диагностики психологического развития // Тезисы докладов на симпозиуме. Таллинн, 1974.
- 64.Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. М., 1969.
- 65.Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М: «КСП+», 2003. – 272 с.
- 66.Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.
- 67.Платонов К.К. Структура и развитие личности. М., 1986.
- 68.Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий /К. К. Платонов. – М.: Политиздат, 1984. – 92 с.
- 69.Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте // Физкультура и спорт. М., 1985.
- 70.Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / пер. с польск. М., 1979.
- 71.Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31-33.

- 72.Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : прайм - ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
- 73.Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. 28.
- 74.Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155– 162.
- 75.Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека: Монография. / М.Ф. Секач. – М.: АПКиППРО, 2013. – С. 143.
- 76.Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. – С. 7.
- 77.Самара О.Е. Особенности копинг-стратегий у работников МЧС в связи с гендерной принадлежностью // Медицинская психология. – 2009. – №2–3. – С. 115–119.
- 78.Санникова О. П. Адаптивность личности: монография. / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – О. : Изд. Н.П.Черкасов, 2009. – 258 с.
- 79.Судьин С.А. Гендерный аспект социологии медицины и здоровья // Женщина в российском обществе. - 2012. - № 4. - С. 24-31.
- 80.Селье Г. Стресс без дистресса. – М. - 2002. – 371 с.
- 81.Селье Г. Что такое стресс? // Стресс жизни: сб. ст. СПб.: Лейла, 1994. С. 329-333.
- 82.Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков. – М., 1998. – С. 3–168.
- 83.Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. –К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

84. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научнометодический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 2. - С. 21-25. - URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>
85. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг-процессы. – М.: Медицина, 1984. – 54 с.
86. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. - МПГУ, - М. : Прометей, 2012. – 121 с.
87. Хазова С.А. Пол, гендер и совладание с трудностями // Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – С. 393–395.
88. Холл С. Инстинкты и чувства в юношеском возрасте. – П., 1913. – 184 с
89. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. М., 1967.
90. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. 1984. Т. 5. N 4.
91. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03. – М., 2009. – С. 16-18.
92. Шакурова М. В. Методика и технология работы социального педагога : учеб. пособ. для ВУЗов. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 272 с.
93. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
94. Шилова Л.С. Трансформация женской модели самосохранительного поведения // Социологические исследования. - 2000. - № 11. - С. 134-140.

- 95.Шилова Л.С. Трансформация самосохранительного поведения // Социологические исследования. - 1999. - № 5. - С. 84-92.
- 96.Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J. – 2007. - № 48 (5). – P. 385 – 390.
- 97.Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. //Am. Psychol. – 2003. - № 58(1). - P. 5-14.
- 98.Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // Adv. Ren. Replace Ther. – 2003. - №10. – P. 102 – 114.
- 99.Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. // Journal of Community Psychology. – 1993. – No 21. – P. 128- 148.
100. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. // American Psychologist. – 1999. – Vol. 44 (3). – P. 513–524.
101. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. - 2006. - № 31(2). - P. 151-178.
102. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // Biol. Psychol. – 2005. - P. 113 – 132.
103. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // BMC Genomics. – 2007. – P 118 - 221.
104. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // Dialogues Clin. Neurosci. – 2007. - № 9(1). – P. 71-83.
105. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci. – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
106. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity // Bioessays. – 2007. - № 29(8). – P. 795-802.
107. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – P. 1-17.

108. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. - Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 231 p.
109. Piccinelli M., Wilkinson G.. Gender differences in depression // The British Journal of Psychiatry. – 2000. - № 177. – P. 486 - 492.
110. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American Psychologist. – 1990. - № 45. – P. 489 - 493.
111. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. Applied and Preventive Psychology. – 1992. – P. 127-129.
112. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // Med. Clin. North Am. – 2005. - № 89(3). – P. 613 - 630.
113. Sasidharan S., Uyub A.M., Azlan A.A. Further evidence of ethnic and gender differences for Helicobacter pylori infection among endoscoped patients // Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene. – 2008. – Vol. 102. – № 12. – P. 1226 - 1232.
114. Sandberg K., Ji H. Sex differences in primary hypertension // Biol. Sex. Differ. – 2012. - № 3(1). – P. 7 - 19.
115. Snider H., Lezama-Davila C., Alexander J., Satoskar A.R. Sex hormones and modulation of immunity against leishmaniasis // Neuroimmunomodulation. -2009. - № 16(2). – P. 106 -113
116. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // J. Am. Coll. Health. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.
117. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // J. Am. Coll. Health. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.