

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з
загальної психології
на тему: «Особливості стресостійкості в юнацькому віці (гендерний
аспект)»

Студентки II курсу групи ПС 02-21
факультету туризму, бізнесу
і психології
спеціальності 053 Психологія
Нікіфорової Софії Ельбурусівни
Науковий керівник: к. псих. н, доцент
кафедри психології і туризму
Бабатіна Світлана Іванівна

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____

Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	7
1.1 Поняття “стрес” і “стресостійкість” у працях вчених-психологів.....	7
1.2 Психологічні особливості переживання стресостійкості в юнацькому віці.....	24
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	33
2.1 Опис методів та технік, що використовуються у програмі «Як підвищити мій рівень стресостійкості» для осіб юнацького віку з низьким рівнем стресостійкості.....	33
2.2. Оцінка ефективності тренінгу.....	36
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	49
РЕЗЮМЕ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є періодом, коли людина зазнає значних змін як у фізіологічному, так і в психологічному плані. Цей період може бути дуже складним для багатьох молодих людей, оскільки вони стикаються з багатьма викликами та стресовими ситуаціями. Стрес є неодмінною складовою життя, особливо в юнацькому віці, і може впливати на психічне та фізичне здоров'я. Особливості стресостійкості в юнацькому віці є важливим аспектом для вивчення, оскільки цей період може суттєво впливати на подальше життя та здоров'я молодої людини. Однією з важливих складових успішної стресостійкості є гендерний аспект. Підлітки чоловічої та жіночої статі можуть по-різному реагувати на стресори та розвивати різні стратегії, щоб з ними впоратися. Вивчення теми особливостей стресостійкості в юнацькому віці з гендерним аспектом є дуже актуальним і важливим, оскільки юні люди є особливо вразливими до стресу та його наслідків, а стать може впливати на спосіб, яким юні люди долають стрес.

Вивчення особливостей стресостійкості в юнацькому віці з гендерним аспектом допоможе краще зрозуміти, як різні статі впливають на реакції на стрес та що можна зробити, щоб забезпечити більш ефективний та здоровий спосіб долати стрес для кожної статі. Це може допомогти створити більш ефективні програми психологічної підтримки та розвитку навичок стресостійкості для юних людей, що відповідають їхнім унікальним потребам та різноманітним способам реагування на стрес.

Крім того, розуміння гендерних відмінностей в реакції на стрес може бути корисним для професійного розвитку психологів, лікарів, вчителів та інших фахівців, які працюють зі юними людьми.

Відповідно, дослідження питання особливості стресостійкості в юнацькому віці є досить актуальним, зокрема з огляду на гендерний аспект. Хоча поняття впливу стресу на осіб юнацького віку і досліджувалось сучасними українськими та зарубіжними науковцями, такими як А. Мирзак [26], О. Савченко [31], А. Степова [33], J. Bienertova-Vasku [43] та інші, все ж

є потреба дослідити, який вплив здійснює стрес на осіб юнацького віку з огляду на стать та визначити прояв стресостійкості юнаками та дівчатами, з метою визначення дієвих методів для подолання стресу і підвищення рівня стресостійкості як серед юнаків, так і серед дівчат. Не слід забувати й про те, що в умовах війни вивчення поняття стресостійкості набуває ще більшої актуальності, оскільки боротися зі стресом, коли в країні йде війна – складно як дорослим, так і підліткам, дітям.

Гіпотеза дослідження може бути сформульована так: наявність різних рівнів стресостійкості у юнаків та дівчат є обумовленою не тільки біологічними факторами, але й соціальними та культурними ролевими стереотипами щодо статевої приналежності. Більш конкретно, гіпотеза вважає, що дівчата можуть мати вищі рівні стресостійкості порівняно з юнаками, оскільки вони частіше навчаються у школах, що сприяють розвитку комунікативних та емоційних навичок, а також мають більш розвинену емоційну інтелігентність. Також можна припустити, що вплив соціальних ролей може відрізнитися у різних культурах, що може мати вплив на рівень стресостійкості в юнацькому віці з гендерним аспектом.

Метою даної курсової роботи є вивчення особливостей стресостійкості в юнацькому віці з гендерної перспективи та аналіз впливу гендерних чинників на прояв стресостійкості.

Об'єктом дослідження стресостійкість як особистісна властивість юнаків (статевий аспект).

Предметом дослідження даної курсової роботи є особливості стресостійкості в юнацькому віці.

У роботі буде проаналізовано психологічні особливості стресу у підлітковому віці, що впливають на формування стресостійкості, а також визначено фактори, які сприяють або ускладнюють процес адаптації до стресових ситуацій. Також будуть розглянуті різні методики та техніки з психології, які можуть допомогти збільшити рівень стресостійкості у підлітків. Отримані результати можуть стати корисними для психологів,

педагогів та батьків, які працюють з підлітками та мають за мету забезпечити їх психологічний комфорт і успіх у житті.

Завдання дослідження формулюються відповідно до мети і гіпотези дослідження :

1. Визначення рівня стресостійкості серед юнаків та дівчат підліткового віку з використанням психологічних тестів.
2. Вивчення факторів, які впливають на рівень стресостійкості у підлітків, зокрема, соціально-економічних, сімейних, особистісних та інших.
3. Аналіз взаємозв'язку між гендерними рольовими стереотипами та рівнем стресостійкості серед юнаків та дівчат.
4. Встановлення можливості впровадження програм психологічної підтримки та тренування стресостійкості у підлітків з різним рівнем стресостійкості.
5. З'ясування ефективності різних методів та технік зниження рівня стресу серед юнаків та дівчат підліткового віку з різним рівнем стресостійкості.

Для дослідження особливостей стресостійкості в юнацькому віці з гендерним аспектом можна використовувати наступні **методи**:

1. Тестування – використання спеціально розроблених психологічних тестів, які дозволяють оцінити рівень стресостійкості, а також встановити особливості психічного стану досліджуваних осіб.
2. Спостереження – спостереження за досліджуваними особами в різних життєвих ситуаціях, які можуть викликати стрес, що дозволяє отримати більш об'єктивну інформацію про їхню стресостійкість.
3. Аналіз наукових джерел – вивчення наукових публікацій та досліджень на тему стресу та стресостійкості в юнацькому віці з гендерним аспектом, що дозволяє побудувати комплексну картину на досліджувану тему.
4. Огляд літератури. Дослідники можуть провести огляд літератури з метою зібрати інформацію про те, які фактори впливають на

стресостійкість в юнацькому віці. Це може допомогти виявити нові аспекти дослідження та навести приклади попередніх досліджень.

5. Біометричні методи. Ці методи дозволяють дослідникам вимірювати фізіологічні показники учасників дослідження, наприклад, рівень гормонів стресу в крові, пульс, АТ, електроенцефалограму (ЕЕГ) тощо.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття “стрес” і “стресостійкість” у працях вчених-психологів

У психології використовуються різні терміни для опису психічних станів людини в умовах стресу, але найпоширенішим є поняття "стрес". Це стан, що виникає відповідно до різних впливів зовнішнього та внутрішнього середовища, які можуть викликати фізичні та психологічні зміни у людини [32]. Стрес залежить від сприйняття ситуації та відповіді людини на неї, і він може мати різні прояви у різних людей. Термін "стрес" також застосовується для опису фізіологічних станів, таких як напруга та стомлення. Цей термін став також вживатися у багатьох галузях знань, що може включати соціологію, біологію, медицину та педагогіку, і він може використовуватися для позначення різних зовнішніх впливів та ситуацій, що можуть викликати стрес [33].

Розбіжності в розумінні та використанні терміну "стрес" виникають через непевність даних та відсутність чітких критеріїв для їхньої інтерпретації та порівняння. Поняття "стрес" було введене у наукове використання для описування навантажень на технічні об'єкти, такі як мости. Сучасні розуміння стресу включають у себе зв'язки між стресом та навантаженнями на складні системи, такі як біологічні, психологічні та соціально-психологічні системи, а також з опором цьому навантаженню. Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на вимоги, що призводять до фізіологічних змін.

Сельє розрізняє три стадії стресу:

1. Тривога (фаза шоку та антишоку), на якій організм функціонує з підвищеною напругою. Проте на цьому етапі організм ще справляється з навантаженням, використовуючи поверхневу або функціональну мобілізацію резервів без глибоких структурних змін. Фізіологічно це виявляється в згущенні крові, зниженні рівня іонів хлору, підвищенні викиду азоту, фосфатів, калію та збільшенні розмірів печінки або селезінки.

2. Резистентність (підвищена стійкість організму до стресорів) – друга стадія, на якій організм виявляє збалансованість втрати адаптаційних резервів. Всі параметри, що вийшли з рівноваги на попередньому етапі, відновлюються на новому рівні. На цьому етапі організм реагує на стресори майже так само, як і в нормальних умовах.

3. Виснаження – остання стадія, яка розвивається, коли стрес триває довго або є надзвичайно інтенсивним. Оскільки функціональні резерви вичерпані на попередніх етапах, в організмі відбуваються структурні зміни, які ведуть до виснаження. Організм пристосовується до нових умов, використовуючи непоправні енергетичні ресурси, що може призвести до загибелі організму.

Фізіологічний стрес є безпосередньою реакцією організму на зовнішні та внутрішні стимули фізико-хімічної природи і включає в себе явні фізіологічні зміни. У той час як психологічний стрес є більш індивідуальним і може викликати різні реакції, які не завжди можна передбачити. В екстремальних умовах, таких як природні катастрофи, військові дії та кримінальне насильство, індивідуальні особливості можуть бути менш значущими, але не всі люди, що пережили травматичну подію, розвивають посттравматичний стрес [14].

За В.А. Бодровим, психологічний стрес є відображенням складної та екстремальної ситуації, в якій знаходиться людина. Цей внутрішній досвід обумовлений процесами діяльності, зокрема вибраними цілями та мотивами, які здатні стимулювати емоційні переживання та сприяти виникненню психічного напруження. Важливу роль у формуванні стану стресу відіграють інтенсивність та тривалість емоційних переживань [33].

Згідно з літературою, психологічний стрес може бути поділений на дві категорії: інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях, коли людина знаходиться в інформаційному перевантаженні і не в змозі швидко та ефективно знаходити рішення на основі отриманої інформації. Цей тип стресу є типовим для професій, пов'язаних з управлінням

технічними системами. Емоційний стрес виникає в ситуаціях, які загрожують фізичній безпеці людини (наприклад, війна, катастрофи), її економічному благополуччю, соціальному статусу та міжособовим стосункам. Емоційний стрес може бути короткочасним, проявляючись у вигляді спалаху емоцій, або тривалим, що відображається у складних змінах поведінки, мислення та поглядів на життя.

Стрес - це реакція організму на зовнішні подразники, яка допомагає адаптуватися до змін. Вона може мати фізичні, психічні та емоційні прояви. Людина може відчувати стрес під час взаємодії зі своїм оточенням, коли зовнішні чинники сприймаються як загроза для організму. Мозок сприймає цю загрозу і відправляє сигнал наднирникам, щоб виділяти гормони стресу, такі як адреналін і кортизол. Це активує внутрішні резерви організму і допомагає підвищити м'язову силу, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Коли загроза зникає, тіло повертається у стан розслаблення. Однак сучасне життя, неперервні інформаційні потоки та глобальні зміни можуть привести до того, що стресова сигналізація не відключається, що призводить до виснаження організму. Симптоми стресу можуть бути різними і залежать від обставин і особливостей самого організму, а серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад.

Симптоми стресу, як і стресового розладу, можуть включати фізичні прояви, такі як проблеми зі сном, напруга, втома, швидкий серцевий ритм, болі, розлади шлунково-кишкового тракту. Емоційні симптоми можуть включати гнів, тривогу, оніміння, сором, відчуття порожнечі, зниження здатності до відчуття задоволення і інші. Когнітивні симптоми можуть включати кошмари, погану концентрацію, нерішучість, занепокоєння. Міжособистісні симптоми можуть включати недовіру, дратівливість, проблеми на роботі або в школі [4].

Чинники стресу, які викликають різні впливи, можна розділити на фізіологічні (такі як біль, голод, тиск, спрага, висока або низька температура) і психологічні (які включають інформаційний та емоційний вплив).

Стрес може виникнути в результаті недостатньої або надмірної кількості їжі та напоїв, спеки або холоду, самотності або надмірної присутності інших людей, конфліктів та їх передчуття. Він виникає тоді, коли важливі потреби людини не задовольняються.

Абрахам Маслоу, американський психолог, вважав, що існує сім груп або рівнів потреб.

Стресові фактори, або чинники стресу, виникають, коли потреби людини залишаються незадоволеними. Фактори можна розбити на дві групи: фізіологічні (такі як голод, спрага, холод, тиск) та психологічні (такі як емоційний та інформаційний стрес). Людина перебуває у стресовому стані, поки її потреби не задовольняються. Найважливіші потреби для людини - це фізіологічні потреби, такі як потреба у їжі та воді. Після того, як базові потреби задовольняються, людина може звертати увагу на більш високорівневі потреби, такі як потреба в належності до групи. Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори.

Таблиця 1.1

Стресові фактори

Потреби	Приклади стресових факторів
<i>Фізіологічні</i>	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надмірно швидкий темп життя або його різка зміна.
<i>У безпеці, захисті, порядку, стабільності</i>	Страхи і тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.
<i>У любові й належності до групи</i>	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їх

	хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.
<i>У повазі і самоповазі</i>	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції.
<i>Естетичні</i>	Відсутність гармонії і краси у житті.
<i>Когнітивні</i>	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.
<i>У самореалізації</i>	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

Стрес може бути викликаний як реальною загрозою, так і словесною образою, реальними або уявними подіями, і організм реагує на це майже однаково. Реакція може відрізнитися лише за силою емоцій - від легкого занепокоєння до паніки - та рівнем фізичного напруження.

На фізіологічному рівні організм негайно реагує на потенційну небезпеку і має інстинктивне бажання уникнути зіткнення з нею або усунути причину стресу. Ця реакція називається "боротися чи втікати" і є результатом мільйонів років еволюції. У важких ситуаціях організм мобілізує всі свої резерви, щоб діяти негайно для виживання. Однак, так само організм реагує і на стрес, який не є критичним, наприклад, на несподівану контрольну роботу у школі або сварку з близькою людиною.

Стрес викликає неприємні емоції, такі як занепокоєння, страх і гнів, та може призводити до збудженості, агресивності, дратівливості, втрати гумору і зосередженості на повсякденних справах. Люди можуть відчувати втрату контролю над ситуацією, почуття безпорадності, пригніченості і безнадії. Страх, викликаний стресом, може спричинити паніку.

Стрес також може впливати на поведінку людини. Деякі люди вживають алкоголь або курять більше, щоб зняти стрес, замість того, щоб вирішувати проблеми або займатися корисною діяльністю. Інші можуть впадати у бездіяльність і апатію [22].

Період юності характеризується швидким розвитком та змінами особистості, що можуть викликати різні види стресу. Дослідження відносно стресостійкості під час юності вважаються науковою проблемою, яка пов'язана з психічною адаптацією, емоційною стійкістю та здатністю контролювати власні емоції. Всі вчені погоджуються, що стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність особистості успішно функціонувати в різних життєвих ситуаціях. Дослідники стверджують, що стрес є реакцією організму на подразники, незалежно від їхнього позитивного або негативного характеру [42, с. 176-178].

Стресостійкість особистості може бути визначена як здатність успішно подолати виклики, розуміти та контролювати власні емоції, а також адаптуватися до настроїв соціуму. Це може бути досягнуто завдяки розвинутому комплексу особистісних якостей, які дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, не завдаючи шкоди власній діяльності, соціальному оточенню і здоров'ю [34, с. 7-12].

За Б.Х. Варданяном, стресостійкість визначається як “властивість особистості, яка забезпечує збалансовану взаємодію всіх компонентів психічної діяльності в емоційно напружених ситуаціях та сприяє успішному виконанню завдань”. Згідно з Т. Тихомировою, стресостійкість представляє собою “здатність особистості протистояти стресу та самостійно вирішувати проблеми, які виникають на шляху розвитку духовності та фізичного самовдосконалення” [42, с. 127-138].

У наукових дослідженнях, що присвячені стресостійкості, науковці зосереджують увагу на вивченні факторів, що впливають на розвиток цієї властивості особистості. Серед таких факторів можна виділити самооцінку, особистісну і ситуативну тривожність, копінг-стратегії, локус контролю та

рівень саморегуляції. Згідно з дослідженнями, кожна особистість, особливо у юнацькому віці, використовує власні копінг-стратегії - це тактики поведінки, які виникають на основі їхнього особистісного досвіду та психологічних ресурсів. Ці стратегії допомагають особистості управляти стресовими факторами та реагувати на загрози відповідним чином.

На основі теорії існує три основних копінг-стратегії: "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" та "уникнення". Копінг-стратегія "розв'язання проблем" включає в себе визначення багатьох альтернативних рішень для вирішення складних життєвих ситуацій, що сприяє загальній соціальній адаптації особистості. Копінг-стратегія "пошук соціальної підтримки" передбачає отримання підтримки від інших людей, щоб подолати стресові ситуації шляхом залучення когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей. Особистість, яка користується цією стратегією, шукає підтримку від інших, щоб знайти впевненість у собі та підтримку у рішеннях, а також можливість поділитися своїми проблемами з людьми, які можуть допомогти [42, с. 187-191].

Стресостійкість залежить від різних властивостей індивіда. Один з найважливіших чинників, що впливає на стресостійкість, - це рівень тривожності. Згідно з А.А. Андрієвою, стресостійкість має декілька компонентів, серед яких є особистісна та ситуативна тривожність. Особистісна тривожність виявляється у схильності до постійного занепокоєння та тривожних переживань без явних причин. Ситуативна тривожність виникає, коли особистість опиняється в неприємній ситуації. Надмірна тривожність може бути викликана гормональними змінами або психологічними чинниками, що призводить до постійної напруги навіть до появи неприємних ситуацій.

Згідно з дослідженнями [19, с. 87-97; 2, с. 141-145], важливим фактором стресостійкості є рівень самооцінки особистості. Розвиток самооцінки відображається у впевненості або невпевненості людини в собі, що має вплив на її стресостійкість. Самооцінка свідчить про здатність людини до

самовдосконалення та усунення недоліків у своїй діяльності (згідно з І.С. Коном, О.М. Молчановим, В.А. Петровським). Таким чином, визначення рівня самооцінки є важливим для чіткого розуміння людиною свого становища у порівнянні з іншими.

Саморегуляція є важливою характеристикою стресостійкості, оскільки допомагає людині зберігати психічну рівновагу та контролювати свої дії, уникаючи негативних впливів ззовні. Відповідальність за власні дії та їх регулювання є складовою вольового компонента саморегуляції [34, с. 12]. Тому, стресостійкість має велике значення для юнацького віку. Психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості подані (Рис.1.2)



Рис. 1.2 Психологічні чинники стресостійкості

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості у юнаків та дівчат є важливим аспектом дослідження загального психічного розвитку на цьому віковому етапі. Воно дозволяє визначити чинники, що впливають на розвиток стресостійкості та розробити технології психологічного супроводу, спрямовані на стабілізацію й оптимізацію процесу особистісного зростання та професійного становлення молоді у сучасних умовах вищої освіти.

Для цього були використані два опитувальника - «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова) [2, с. 41-44, с. 24-25]. Дослідження мало на меті встановити загальні аспекти психічного розвитку особистості на цьому віковому етапі та допомогти у

розробці технологій психологічного супроводу для юнаків і дівчат в умовах вищих навчальних закладів.

Загальна кількість студентів була піддана тестуванню на стресостійкість за допомогою опитувальників «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова). Результати показали, що 20 з 82 (24,4%) студентів мають високий рівень стресостійкості. Ці студенти є врівноваженими, стриманими та володіють високим рівнем саморегуляції та усвідомлення своїх емоцій. Вони є відповідальними за свої вчинки та життєві вибори. Особистості з високим рівнем стресостійкості юнацького віку мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях та можуть ефективно діяти в нестабільних кризових ситуаціях. Вони також досить спокійно ставляться до зовнішніх змін та здатні належним чином адаптуватися до реалій вищих навчальних закладів.

Згідно з результатами двох тестів - "Тест на визначення стресостійкості особистості" і "Діагностика стресу" (А.О. Прохорова), можна зробити висновки про рівень стресостійкості досліджуваних молодих людей. Зокрема, 24,4% (20 осіб) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність до ефективної саморегуляції та адаптації до складних ситуацій.

Найбільш поширеним серед досліджуваних юнаків є помірний рівень стресостійкості - 36,6% (30 осіб), характеризуючись здатністю до перенесення серйозних змін, але не завжди правильно реагуючи на стрес. 32 особи (39%) мають низький рівень стресостійкості, що вказує на труднощі їх адаптації до нових обставин і схильність до деструктивної поведінки під впливом стресогенних факторів. Непередбачувані зміни можуть значно підірвати їх емоційну стійкість та спричинити розгубленість.

Під час дослідження зосередилися на факторах, які впливають на стресостійкість осіб юнацького віку, зокрема, на їх самооцінку, рівень тривожності, способи пристосування до стресу, локус контролю, здатність до саморегуляції та тип нервової системи. Для оцінки цих факторів

використовували наступні методики: методика С. А. Будасі для визначення самооцінки, методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ), шкали тривожності Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна, індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, когнітивні-орієнтації (локус-контролю) Дж. Ротера та тест для визначення типу темпераменту Г. Айзенка [2, с. 143-150, с. 117-120].

Під час дослідження було виявлено, що 23 студенти (28%) мають високий рівень самооцінки. Ці люди вміють керувати своїми принципами незалежно від думки інших, стійко переносять критику і спокійно сприймають оцінку оточуючих. Їхня висока самооцінка дає їм почуття гідності та поваги до себе, а їхні власні переконання та цінності мають для них вирішальне значення. Це дуже важливо для осіб юнацького віку, оскільки це допомагає їм бути більш продуктивними та впевненими в собі, приймати розсудливі рішення та бути більш самостійними. Люди з високою самооцінкою часто є оптимістичними, оскільки успішно досягають своїх цілей. Також позитивним є самовдосконалення та розвиток власної особистості з метою підвищення самооцінки.

Згідно з даними, 37,8% (31 осіб) юнацької вікової групи мають адекватний рівень самооцінки, що свідчить про їх здатність правильно оцінювати свої здібності та співвідносити їх з вимогами до різних завдань. Вони є критичними до себе та реалістично оцінюють свої успіхи і невдачі, мають цілі та домагаються їх досягнення. Такі особистості поважають себе, але також визнають свої слабкі сторони і прагнуть до самовдосконалення.

У той же час, 34,2% (28 осіб) юнацької вікової групи мають низький рівень самооцінки. Вони не впевнені в собі, мають негативні думки про себе і перебувають у постійному страху. Особистості зі зниженою самооцінкою не вірять у свої досягнення та не оцінюють їх як сталий результат своєї праці. Це знижує їхню соціальну активність та ініціативність, а також призводить до перебільшеної вимогливості до себе та інших.

Юнацький вік характеризується формуванням світогляду, розвитком критичного мислення та самовизначенням особистості в особистісному та

професійному аспектах. Вікова психологія акцентує увагу на суб'єктивному боці дорослішання особистості, на її власному внеску як активного творця свого розвитку.

Можна виділити основні завдання на етапі отримання статусу дорослого, вирішення яких допоможе зрозуміти, на якому етапі розвитку знаходиться людина та чи здатна вона вирішувати різноманітні проблеми та долати труднощі. Зокрема, до таких завдань відносяться:

1. Прийняття себе, усвідомлення власних сильних та слабких сторін.
2. Оволодіння ролевими моделями та гендерною поведінкою – чоловіком або жінкою.
3. Саморозвиток, побудова професійної кар'єри.
4. Досягнення самостійності, відокремлення від батьків.

На етапі дорослішання, людина повинна зосередитися на певних завданнях, які допоможуть їй зрозуміти своє місце в суспільстві та стати відповідальною та самостійною особистістю. Серед цих завдань можна виділити формування світогляду та критичного мислення, визначення своєї ролі в суспільстві, розвиток професійної кар'єри, побудову стосунків з однолітками, готовність до шлюбу та сімейного життя, активну участь у громадському та політичному житті, а також формування чітких моральних принципів та цінностей. Виконання цих завдань допоможе особистості знайти своє місце в суспільстві та розвиватися як активний творець свого саморозвитку [23].

В науковій літературі існують протилежні думки щодо того, чи існують різниці у стресостійкості між юнаками та дівчатами. Деякі дослідники, наприклад, Ш. Берн, вважають, що гендерні відмінності не мають істотного значення в емоційній сфері [30]. Однак інші автори, такі як Т. Б. Дмитрієва та А.З. Дроздов, стверджують, що стресостійкість визначається гендерним чинником, з урахуванням специфічної гендерної вразливості та стратегій подолання стресу. Г. Орме, з свого боку, вважає, що за загальним рівнем коефіцієнта емоційності юнаків та дівчат не відрізняються, але мають різні

особистісні показники. У дівчат спостерігаються більш високі показники емоційного інтелекту, тоді як у юнаків переважають такі якості, як здатність до самовираження, управління емоціями та ефективна адаптація до стресових ситуацій [36, 1].

Деякі дослідники стверджують, що дівчата менш стресостійкі порівняно з чоловіками через те, як їхня нервова система реагує на інтенсивні стимули. За дослідженнями Д.А. Жукова, ці різниці найбільш помітні при високому рівні стресу, коли юнаки виявляють свої здібності до прийняття рішень. Жуков пояснює низьку стресостійкість дівчат біологічними механізмами, такими як повільніша повернення деяких фізіологічних параметрів до норми після стресу, наприклад, рівень кортизолу, а також більш високою швидкістю мобілізації регуляторних систем в умовах емоційного стресу. Це призводить до того, що у дівчат збудження наростає більш інтенсивно, але емоційна активація відбувається швидше [11, 13].

Згідно з Дусказієвою, юнаки менш стійкі до стресу, порівняно з дівчатами, і частіше стикаються з психосоматичними розладами. Натомість, дівчата мають більш високу стресостійкість і кращі можливості адаптації [16, 15, 25]. Це може бути пов'язано з тим, що юнаки частіше стримують свої емоції через соціальні стереотипи і очікування суспільства. С.А. Хазова дослідила, що дівчата мають більш гнучкий спектр реакцій на стрес та використовують різні стратегії в залежності від ситуації. Водночас, юнаки демонструють більшу ригідність в стресових ситуаціях. За Хазовою, дівчата шукають можливості для особистісного зростання та творчого розвитку, намагаються побачити позитивні аспекти в стресовій ситуації та шукають різноманітну підтримку [40].

Є декілька факторів, які можуть впливати на рівень стресостійкості у підлітків. До таких факторів можуть належати:

- Генетичні чинники, які можуть визначати початковий рівень стресостійкості у підлітка.

- Статева приналежність: деякі дослідження показали, що дівчата мають більшу стресостійкість, ніж хлопці.
- Соціальне середовище: підтримка з боку родини та друзів може знижувати рівень стресу у підлітків та сприяти їх стресостійкості. У той же час, негативні соціальні чинники, такі як булінг або невдачі в школі, можуть знижувати рівень стресостійкості.
- Здоров'я та фізична форма: здорове харчування та регулярна фізична активність можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити стресостійкість.
- Індивідуальні риси особистості: деякі підлітки можуть мати більшу природну нахил до стресостійкості через свої індивідуальні риси особистості, такі як оптимізм, самодисципліна та самоконтроль.

Дослідження показують, що рівень стресостійкості у підлітків може бути вплинутий різними факторами. Одним з них є генетика - науковці вважають, що деякі люди можуть мати природну схильність до високої стресостійкості, тоді як інші - до низької [41].

Іншим фактором є соціальне середовище. Наприклад, підлітки, які виростають в стимулюючому та підтримуючому середовищі, можуть розвивати більшу стресостійкість, ніж ті, які виростають у менш стимулюючому та менш підтримуючому середовищі.

Також важливими факторами є рівень самооцінки та впевненості у себе, здоров'я та фізична форма, наявність підтримки з боку близьких та друзів, а також здатність до емоційного регулювання та здатність до розв'язання проблем.

Нарешті, іншим важливим фактором, що впливає на стресостійкість у підлітків, є культурні різниці. Деякі культури можуть виховувати підлітків з більшою стресостійкістю, тоді як інші культури можуть виховувати підлітків з меншою стресостійкістю.

Отже, рівень стресостійкості у підлітків може бути визначений різними факторами, включаючи генетику, соціальне середовище, самооцінку та

впевненість у собі, здоров'я та фізичну форму, наявність підтримки з боку близьких та друзів, здатність до емоційного регулювання та здатність до розв'язання проблем, а також культурні різниці [37].

Крім того, фактори, які впливають на стресостійкість у підлітків, можуть включати рівень підтримки від рідних та оточуючих людей, релігійні переконання, рівень самооцінки, рівень впевненості в своїх здібностях та навичках, а також особистість самого підлітка.

Дослідження показали, що підлітки, які мають підтримку від родини та близьких людей, зазвичай краще переносять стресові ситуації. Також, релігійні переконання можуть допомогти підліткам знайти спокій та підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Рівень самооцінки та впевненості у своїх здібностях та навичках також може впливати на стресостійкість підлітків. Підлітки з високим рівнем самооцінки та впевненості зазвичай краще впорядковують свої емоції та можуть швидше пристосовуватись до нових ситуацій.

Нарешті, особистість самого підлітка може впливати на його стресостійкість. Наприклад, люди з більш вираженим позитивним ставленням до життя та гнучким мисленням зазвичай краще переносять стресові ситуації. Крім того, навички управління емоціями, такі як позитивне мислення та медитація, можуть допомогти підліткам знизити рівень стресу в їхньому житті [5].

Іншим фактором, який може впливати на стресостійкість підлітків, є підтримка соціального середовища. Дослідження показують, що підлітки, які мають сильний підтримуючий соціальний середовище, таке як підтримка від сім'ї, друзів, вчителів тощо, мають більшу стресостійкість. З іншого боку, підлітки, які не мають достатньої підтримки або відчувають відчуженість від соціального середовища, можуть виявляти меншу стресостійкість.

Також важливим фактором є особистісні риси підлітка. Деякі люди народжуються з більшою природною стресостійкістю, ніж інші. Однак, інші риси особистості, такі як оптимізм, позитивне мислення, самодисципліна та

самоконтроль, можуть бути розвинуті та покращені, що допоможе збільшити стресостійкість.

Нарешті, рівень стресу, з яким зустрічається підліток, також може впливати на його стресостійкість. Занадто високий рівень стресу може спричинити зниження стресостійкості, тоді як деякий рівень стресу може допомогти розвивати та покращувати стресостійкість.

Отже, стресостійкість у підлітків залежить від багатьох факторів, включаючи генетичні передумови, соціальне середовище, особистісні риси та рівень стресу. Розуміння цих факторів може допомогти підвищити рівень стресостійкості у підлітків та допомогти їм краще впоратися зі стресом [3].

Т. Тихомирова визначила чотири складові стресостійкості підлітків, а саме мотиваційну, рефлексивну, емоційно-вольову та комунікативну. Якщо мотиваційний компонент є добре сформованим, то це означає, що підліток має здатність ставити перед собою навчальні цілі та задачі, демонструвати активність та зацікавленість у заняттях, вибирати складні завдання, працювати продуктивно, зосереджуватись на розв'язанні задач і не відволікатись, проявляти зацікавленість у хороших оцінках та намагатись зрозуміти вимоги вчителя та навчальний матеріал. Рефлексивний компонент передбачає знання особливостей стресу та його причин, розуміння навчальних вимог, постановку адекватних цілей та вибір ефективних способів досягнення цілей, аналіз власних та чужих помилок, уміння долати перешкоди та ставитись з гумором до невдач [7].

Зараз для вивчення стресостійкості учнів та їх реакції на стресові ситуації часто використовують вербальні методи діагностики, але це може призвести до недостовірних результатів через бажання «прикрасити» себе або недостатній рівень самоаналізу. Тому більш ефективним є використання методів, які дозволяють отримувати інформацію про глибинні механізми, що керують поведінкою та станом людини. Для оцінки стресових факторів доцільно поєднувати вербальні та невербальні методи, такі як метод

експертної оцінки, анкетування, метод незавершених речень та модифікований Кольоровий тест Люшера.

Згідно з аналізом різних досліджень, стресостійкість описує загальну властивість особистості, яка показує її здатність витримувати стресові фактори і продовжувати виконувати свої завдання з високою ефективністю та зберігати позитивний емоційний стан. Сутність кожного з цих понять відображається в їх структурі. В. Чернобровкіна описує наступні компоненти психологічної резилієнтності дітей: базова позитивна життєва позиція, оптимістична налаштованість та самоефективність, а також навички та якості, які допомагають розв'язувати проблеми, такі як інтелект, конструктивне мислення, креативність та інші.

Здатність до взаємодії з оточенням, включаючи участь у відносинах та відчуття приналежності; вміння створювати та зберігати стосунки, дружбу, співпрацю, солідарність; соціальна компетентність та поведінка, такі як відповідальність, емпатія та турбота, навички спілкування, гумор та легкість у спілкуванні з іншими людьми; здатність розуміти почуття інших людей.

Самостійність, незалежність у думках та діях; внутрішній контроль; здатність дбати про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти самостійно; саморегуляція, самоактивація, самоконтроль; усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень [6].

Присутність мотивації та зорієнтованість на майбутнє: здорові очікування, планування, постановка цілей; бажання діяти та працювати; успішність у навчанні та соціальній активності; орієнтація на майбутнє.

Існує багато факторів, які можуть впливати на стресостійкість у підлітків. Основні з них включають:

1. Підтримка з боку сім'ї та близьких. Добрі стосунки з родиною та друзями можуть допомогти підлітку впоратися зі стресом.
2. Фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя, такий як здорове харчування та достатня кількість сну, можуть допомогти зменшити вплив стресу на організм.

3. Позитивний погляд на життя та оптимізм. Підлітки, які мають позитивний погляд на життя та вірять у свої можливості, можуть краще впоратися зі стресом.
4. Соціальні навички. Підлітки, які вміють ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, можуть краще впоратися зі стресом, оскільки можуть отримати підтримку та допомогу від своїх однолітків.
5. Розуміння своїх емоцій та вміння їх регулювати. Підлітки, які розуміють свої емоції та вміють їх регулювати, можуть краще впоратися зі стресом та уникнути негативних наслідків, пов'язаних зі стресом.

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та впливати на стресостійкість у підлітків. Навчити підлітків ефективно впоратися зі стресом може бути корисним для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також для покращення їхніх соціальних відносин та навчальних результатів [9].

Іншим фактором, що впливає на стресостійкість підлітків, є рівень самооцінки. Якщо у підлітка високий рівень самооцінки, він може краще впоратися зі стресом, бо вірить у свої здібності та можливості. Низький рівень самооцінки може призвести до того, що підліток буде боятися нових ситуацій та відчувати страх перед можливими невдачами, що збільшує ризик стресу.

Також важливим фактором є наявність соціальної підтримки. Підлітки, які мають рідних та друзів, що можуть допомогти їм у складних ситуаціях, можуть краще впоратися зі стресом, ніж ті, хто почувається самотньо і не має нікого, на кого можна покластися. Таким чином, наявність підтримки від рідних, друзів, вчителів та інших дорослих може допомогти підліткам збільшити свою стресостійкість.

Інші фактори, що впливають на стресостійкість підлітків, включають рівень розвитку соціальних навичок, здатність до саморегуляції та планування, а також наявність релаксаційних технік та інших стратегій, що допомагають зменшити стрес [8].

1.2 Психологічні особливості переживання стресостійкості в юнацькому віці

Сьогодні висуває високі вимоги до адаптивних механізмів та потенціалу людського організму, оскільки багато антропогенних та природних факторів можуть викликати стрес і призводити до нервово-психічних та психосоматичних розладів. Екстремальні обставини можуть мати настільки сильний вплив на людину, що особистісні властивості перестають відігравати важливу роль у розвитку стресу. При високій інтенсивності подразників, емоційне напруження може стати хронічним і залучати коркові та підкоркові утворення у формуванні нового стану організму, що може призвести до синдрому розумово-емоційного напруження і подальшого розвитку хвороби. Стрес може стати загрозою для фізичного і психічного здоров'я, а також соціального благополуччя людини [12, с. 23].

Термін "стрес" був введений Волтером Бредфордом Кенноном у 1932 році в його класичних роботах з універсальної реакції "боротися або втікати". Хоча авторство терміна часто приписують Гансу Сельє, він почав використовувати це поняття лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги. Г. Сельє висунув теорію про існування загального адаптаційного синдрому, який забезпечує пристосування організму до змінюючихся умов середовища. Він розмежував поняття "стрес" та "дистрес", де стрес є корисним і призводить до адаптації, а дистрес є шкідливим і може призвести до різних психосоматичних захворювань.

Дослідження показали, що найбільш шкідливими є тривалі стресові ситуації, навіть якщо вони не настільки інтенсивні. Короткочасні стреси можуть активізувати людину, проте показники організму повертаються до норми після того, як стресор зникає. Натомість, слабкий, але тривалий стрес може викликати виснаження захисних сил організму [3, с. 288].

Існує чотири групи факторів, які можуть потенційно спричинити стрес у будь-якій діяльності. Перша група - комунікативні фактори, які пов'язані з

особливостями міжособистісних стосунків. Інформаційні фактори відображають структуру діяльності та послідовність професійних операцій. Емоційні стресори пов'язані з відповідальністю та загрозами для здоров'я. Фізіологічні-генетичні стресори охоплюють стресори, що безпосередньо впливають на організм людини, такі як фактори середовища та ритмічності процесу праці [10, с. 204–213].

У сучасних умовах життя, особливо серед молоді, існує багато передумов для виникнення стресу. У підлітковому та юнацькому віці організм зазнає загальної перебудови, що може спричинити нестійкість психіки, сумніви та мрії про майбутнє. Це часто супроводжується виникненням стресів. У старшому шкільному віці характерні максимальні диспропорції в рівнях і темпах розвитку, що може викликати хвилювання та страхи. Це період, коли закінчується дитинство і починається "виростання" з нього, що може супроводжуватися бурхливими переживаннями та страхами щодо місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими та товаришами, і прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки може призвести до конфліктів. Це все може стати основою для виникнення стресових ситуацій.

Дослідники Н. Єфремова й О. Тушина, О. Макаренко та М. Голубєва виділяють можливі причини негативних психічних станів, що можуть виникати в юнацькому віці. Серед цих причин можна відзначити наступні:

1. Невірне виховання в родині, коли батьки можуть не приймати дитину або коли мати занадто багато уваги приділяє соціалізації дитини.
2. Наявність компенсаторних характерологічних рис особистості та негативних особистісних формувань, таких як централізація на собі уваги, підвищена емоційність, брехливість, імітація, демонстраційність та інші.
3. Негативне ставлення вчителя до дитини, яка бачить у ньому авторитет.
4. Неадекватні стосунки з однолітками [25, с. 18].

Враховуючи вищезазначене, можливі причини стресу у юнацькому віці можуть бути пов'язані зі збільшеним навантаженням на організм (фізичним,

фізіологічним та емоційним); монотонністю у повсякденному житті; постійними подразниками у навколишньому середовищі; перехідними періодами у житті; соціальними та соціально-психологічними факторами; невизначеністю майбутнього; дисгармонією особистості (емоційними порушеннями); впливом зовнішнього середовища тощо.

Фактори, які спричиняють стрес, називаються стресогенами. Стресоген – це будь-який стимул, що має високу і тривалу інтенсивність і спрямований на людину. Серед стресогенів можна виділити фізичні, пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженням, травмами, поганими погодними умовами, операційними втручаннями, а також психологічні, які викликають сильні емоції (труднощі в особистому житті, втрата близьких людей, хвороби дітей, неуспіхи в роботі або навчанні, складні завдання, інтенсивна інтелектуальна діяльність, напружена мислення, складні ситуації, включаючи іспити, нестача тепла і любові) [18, с.156].

Сучасне життя юнацького віку містить стресори, включаючи складання ЗНО, яке викликає тривогу та стає невідворотнім для багатьох випускників. Психологічна готовність до тестування не обмежується знаннями, але включає психологічний стан учня. Труднощі, які виникають учням під час підготовки та складання ЗНО, можна розділити на когнітивні, особистісні та процесуальні. Когнітивні труднощі пов'язані з обробкою інформації та специфікою тестування, особистісні труднощі включають сприйняття учнем ситуації тестування, його суб'єктивні реакції та стани, тоді як процесуальні труднощі пов'язані з процедурою ЗНО. Наслідок особистісних труднощів – підвищений рівень тривоги, що може призвести до дезорганізації діяльності та зниження концентрації уваги та працездатності.

Для підлітків процедура іспиту може бути складною через її незвичайний характер, який може включати труднощі з фіксацією відповідей, впливом дорослих, критеріями оцінки та незнанням своїх прав та обов'язків. Булінг, що стосується поведінки однолітків, є серйозною проблемою, яка полягає у пригніченні особистості з метою самовиявлення кривдників [36, с.

33]. Причинами булінгу можуть бути недостатня соціалізація, природний егоїзм та жорстокість, погане виховання тощо. Психологічна форма булінгу включає насильство, що впливає на психіку, створює напружену атмосферу для навчання та може включати вербальний булінг, образливі жести або дії, залякування, ізоляцію, вимагання та кібербулінг. Жертвами булінгу найчастіше стають фізично слабкі люди або ті, хто з родин з бідними умовами [24, с. 402].

У сучасному житті юнаків та дівчат надзвичайно важливим є процес оцінювання навчальних досягнень, який суттєво впливає на різні аспекти особистості, включаючи поведінкову, емоційну та когнітивну сфери. Визнані українські психологи та педагоги, такі як Ш. Амонашвілі та В. Сухомлинський, стверджують, що оцінка може викликати в учнів/студентів багато різноманітних емоційних реакцій, включаючи радість від успіху, задоволення, сором за невдачу та підвищену тривожність. Позитивні емоції, пов'язані з отриманням хорошої оцінки, можуть бути сильним стимулом для навчання, тоді як негативні емоції, навпаки, можуть погіршити загальний стан особистості та знизити її працездатність. Однак, деякі дослідники, такі як Н. Зубалій та В. Помагайба, вважають, що негативна оцінка може бути також ефективним стимулом, якщо вона є об'єктивною та учень/студент її усвідомлює [27, с. 60].

Багато юнаків та дівчат людей досвідують стресу через свою зовнішність, особливо підлітки, які часто страждають від проблем зі шкірою і можуть почуватись неприємно через це в присутності своїх однолітків. Вони можуть критикувати свою зовнішність і почуватись надто вразливими, що може призвести до стресових ситуацій та розхитування самооцінки [27, с. 62].

Зміни в суспільстві створюють проблему професійного вибору для молодих людей. Це пов'язано зі складністю орієнтуватись у світі професій, де відбуваються швидкі зміни, та з причинами, такими як нестача знань,

високий конкурс при вступі до вищих навчальних закладів, страх перед іспитами, фінансовими проблемами, проблемами зі здоров'ям тощо [20, с. 33].

Юнацький вік є періодом, коли людина зіткнувається з різними стресорами, які можуть впливати на її психологічний стан і спричиняти зниження самооцінки та вразливість. Одним з найпоширеніших стресорів є незадоволеність власною зовнішністю, яка особливо часто турбує підлітків, зокрема через проблеми з шкірою. Це може призводити до появи комплексів і розхитування самооцінки.

Крім того, у сучасному суспільстві молоді люди також стикаються з проблемами професійного вибору через швидкі зміни на ринку праці та конкурс вступу до вищих навчальних закладів. Це може призводити до страху перед іспитами, високого рівня конкуренції та невизначеності щодо майбутньої кар'єри.

Другим значущим фактором, що може викликати стрес у підлітків, є нестабільність соціально-економічної ситуації в суспільстві. Швидка зміна технологій та ринків праці може викликати певну незрозумілість щодо того, яку професію обрати та як досягти успіху в майбутньому. Надзвичайно високий рівень конкуренції при вступі до вищих навчальних закладів може також викликати серйозний стрес у підлітків, особливо якщо вони не мають достатньої підготовки або відчувають внутрішній страх перед іспитами [17].

У підлітків також можуть виникати стресові ситуації, пов'язані зі здоров'ям, такі як захворювання, травми, хронічні хвороби, а також стресові ситуації, пов'язані зі стосунками з батьками, ровесниками та іншими людьми. У багатьох випадках, підлітки можуть відчувати великий тиск від своїх батьків щодо вибору професії чи університету, або від своїх ровесників щодо свого зовнішнього вигляду, стилю одягу, музичних уподобань та інших аспектів життя.

Крім того, підлітки можуть відчувати стрес внаслідок важких подій, таких як смерть рідних або близьких людей, розлучення батьків, переїзд до

нового місця проживання та інші події, які можуть впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Отже, підлітковий вік є періодом життя, коли особливо великий ризик виникнення стресових ситуацій. Для багатьох молодих людей важливим є розвиток особистості та самоствердження у суспільстві. Але на жаль, деякі з них можуть стикатися з проблемами самооцінки та незадоволенням своїм зовнішнім виглядом, що може призводити до стресу та появи комплексів. Наприклад, проблемна шкіра або неприйнятний для суспільства зовнішній вигляд можуть стати серйозним приводом для зниження самооцінки та розхитування психологічного стану [38].

Крім того, зміни в суспільстві можуть ставити перед молоддю виклики у професійному розвитку та виборі кар'єри. Швидкі зміни в технологіях та вимогах ринку праці можуть призводити до важкостей з орієнтуванням у світі професій та зміни підходів до роботи. Крім того, високий рівень конкуренції та проблеми зі здоров'ям також можуть створювати стресові ситуації для молодих людей.

Важливо розуміти, що стрес є нормальною реакцією на складні життєві ситуації, але якщо він перетворюється на хронічний, то може негативно впливати на здоров'я та психологічний стан особи. Тому важливо розробляти стресостійкість та знаходити способи зменшення стресу у молоді.

Стрес – це психофізіологічна реакція на зовнішні подразники, які ставлять під загрозу наше фізичне чи психологічне благополуччя. В юнацькому віці існує декілька психологічних особливостей, які можуть підвищити ризик стресу.

Гендерний аспект також важливий у формуванні психологічних особливостей стресу в юнацькому віці. Для хлопців характерним є більша фізична активність, бажання виявляти силу та домінувати в групі. Це може призводити до конфліктів та стресів від невдачі в спортивних змаганнях, суперечок з друзями чи конкуренції на робочому місці. Також важливо враховувати соціальний стереотип, що чоловіки повинні бути сильними і

непереможними, що може змушувати юнаків приховувати свої емоції та не виражати своїх проблем [21].

У дівчаток головними джерелами стресу можуть бути незгоди з батьками, тиск соціальних норм щодо зовнішності та поведінки, а також складнощі у стосунках зі сверстниками. Дівчатка частіше можуть досвіджувати емоційний стрес, що проявляється у сльозливості, почутті самотності та нестабільності настрою.

Також важливо зазначити, що в юнацькому віці можуть виникати психологічні проблеми, пов'язані зі змінами в гормональному фоні та пошуком свого місця у житті. Психологічний стрес може бути спричинений не лише зовнішніми факторами, але і внутрішніми переживаннями та конфліктами, що можуть призвести до стресу.

Щодо гендерного аспекту стресу в юнацькому віці, відомо, що хлопці і дівчата можуть по-різному реагувати на стресори та проявляти різні симптоми стресу. Наприклад, хлопці можуть бути більш схильні до зовнішніх проявів агресії та насильства, а дівчата - до внутрішніх проявів стресу, таких як депресія, тривога та низька самооцінка [29].

Також слід зазначити, що соціальні очікування щодо гендерних ролей можуть впливати на те, як хлопці та дівчата реагують на стрес. Наприклад, хлопці можуть відчувати більший тиск з боку суспільства, щоб бути сильними та незалежними, що може спонукати їх до використання агресії як способу показати свою мужність. Дівчата, натомість, можуть відчувати тиск, щоб бути емоційно стабільними та здатними займатися доглядом за іншими, що може призводити до зниження їхньої самооцінки, коли вони не відповідають цим очікуванням.

Отже, психологічні особливості стресу в юнацькому віці мають гендерний аспект, який може впливати на те, як хлопці та дівчата реагують на стрес та як вони проявляють свої симптоми стресу.

У дівчаток стрес може викликати більш сильну емоційну реакцію, що виявляється в сильному переживанні, проявах страху, тривоги, суму, розпачу,

роздратування. Це може бути пов'язано з більш вираженими емоційними реакціями в загальному, а також з тим, що у дівчаток може бути менше досвіду управління емоціями.

У юнаків можуть бути більш виражені фізичні прояви стресу, такі як підвищений рівень агресивності, дратівливості, неспокою, рухливості. Це може бути пов'язано з більшою фізичною активністю і силою в юнаків, а також з тим, що вони можуть бути менш схильні до висловлювання емоцій.

Також важливим фактором у проявах стресу в юнацькому віці є гендерна соціалізація. Дівчаткам може бути складніше долати соціальні очікування щодо статевої ролі, яка часто пов'язана зі стереотипами про слабкість, безпомічність, емоційність. У свою чергу, юнакам може бути важко висловлювати емоції та проявляти знаки слабкості, оскільки це суперечить соціальним очікуванням щодо статевої ролі, яка часто пов'язана зі стереотипами про силу, незалежність, стійкість до стресу.

Отже, врахування гендерних особливостей у проявах стресу в юнацькому віці може допомогти психологам та педагогам ефективніше працювати зі стресовими ситуаціями, які виникають у молоді [3].

Висновки розділу 1:

1. Стрес та стресостійкість є важливими поняттями у психології, що вивчаються вже більше століття. Вони взаємопов'язані та впливають на психічний та фізичний стан людини.
2. Існує безліч теорій та моделей стресу та стресостійкості, серед них найбільш відомі – теорії Гаскелла та Сельє.
3. Стресові події можуть викликати різноманітні реакції у людини, такі як фізіологічні, психологічні та поведінкові.
4. Стрес може бути корисним у деяких випадках, проте тривала експозиція до стресу може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.

5. Переживання стресових подій є особливо складним для осіб юнацького віку, оскільки це період активної зміни фізичного та психічного розвитку. Важливо вчитися ефективно керувати стресом та розвивати стресостійкість у цьому віці.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Опис методів та технік, що використовуються у програмі «Як підвищити мій рівень стресостійкості» для осіб юнацького віку з низьким рівнем стресостійкості

Для підвищення рівня стресостійкості у дівчат та хлопців юнацького віку пропонується виконати семиденну програму «Як підвищити мій рівень стресостійкості». Програма може бути особливо корисною для підлітків, які досліджують тему стресу та його впливу на їх життя. Стрес є поширеною проблемою серед підлітків, і щоденник рефлексії може допомогти їм зрозуміти свої емоції та відчуття, відслідкувати, як їхні реакції на стрес можуть впливати на їх життя, та розвивати стресостійкість. Завдяки даній програмі людина впроваджує в своє життя корисні звички, які впливають на психічний стан. Тому дана програма допоможе не тільки стати більш стресостійкими, а й знизити тривожність, приділити більше часу самому собі.

Очікувані результати використання щоденника рефлексії:

- збільшення самоусвідомлення та саморефлексії;
- розвиток стресостійкості та запобігання стресу;
- зменшення тривоги;
- покращення психічного стану;
- зосередження на реальному житті;
- покращення відносин з іншими людьми.

Семиденна програма «Як підвищити мій рівень стресостійкості»

День 1. Протягом дня звертайте увагу на всі фактори, які можуть викликати у вас стресові ситуації.

Кожна людина по-різному реагує на стресові ситуації, тому ваше завдання протягом дня проаналізувати фактори стресу. Дайте відповідні самому собі на такі запитання: «Яка ситуація стала причиною для

виникнення тривожності?», «В яких ситуація я відчуваю себе на межі?», « Чи можу приймати невдалі рішення в зв'язку зі станом стресу чи пригніченості?». Проаналізуйте відповіді на перелічені питання та встановіть, які повторювані дії чи ситуації викликають у вас стрес.

День 2. Заміна стрес-факторів, якщо це можливо.

Деякий стрес неможливо оминати, тому необхідно вчитися з ним справлятися, а деякі події чи ситуації ви можете повністю контролювати. Тому, якщо ви бачите, що ваш стрес провокують певні речі, то спробуйте їх замінити або ж уникнути. Тому що зміна зовсім простих речей в зоні власного контролю можуть значно знизити рівень стресу.

День 3. Практикуйте здоровий сон. Присвятіть день собі. Займіться тим, що вам подобається.

До головних правил сну належить правильний режим, лягати та прокидатися в один і той же час. Для того, щоб обрати найоптимальніший час сну для себе протягом декількох днів встановіть будильник на різний час з коливанням 10-15 хвилин. При цьому лягайте в один і той же час та простежте, коли вам найлегше прокидатися. Лягайте спати не пізніше 22.00, спіть не менше 8 годин на добу. Проведіть день для себе, займіться тим, що вам приносить найбільше задоволення (спілкування з друзями, шопінг, читання книг тощо).

День 4. Залучайте інших людей

Відверто поговоріть з найближчими для вас людьми. Скажіть їм, що в даний час ви працюєте над собою і хочете знизити рівень стресових факторів та просіть їх про допомогу, коли вам це потрібно. У відповідь ви допоможіть близькій людині. Будьте відкритими до порад та отримання допомоги, вчіться не боятися власних почуттів та емоцій.

День 5. Будьте активними

Оберіть будь-який активний вид спорту та займіться ним, особливо коли знаходитесь в стресовій ситуації. Регулярні заняття нададуть великий заряд впевненості, який допоможе протягом дня, сприятиме кращому сну.

Тому 20-30 хвилин щоденних занять допоможуть зняти стрес та розслабити тіло. Оберіть свій спосіб відпочинку: медитація; масаж; йога; вправи для глибокого дихання тощо.

День 6. Встановлення «здорових обмежень»

Необхідно правдиво оцінити власне навантаження, не переоцінюючи власних сил, адже це може привести до постійного стресу. Поєднувати багато справ та оточуючих людей у своєму житті інколи є дуже важким.

Тому необхідно навчитися в деяких ситуаціях говорити «ні», якщо ви цього не хочете. Спочатку може бути досить складно, але цим ви зможете зберегти власну енергію та залишити час й сили для себе. Завдяки цьому можна бути більш відпочившим та менш дратівливим. Це дасть можливість отримувати задоволення від дій і спілкування з тими людьми, з якими ви дійсно хочете.

День 7. Будьте оптимістом.

В той час, коли ви у вас підвищується рівень стресу або ж ви про щось дуже турбуєтесь, оточуйте себе позитивом: думками про щось хороше, спогади про щасливі моменти життя або ж мріями на майбутнє. Послухайте улюблену музику, подивіться кумедне відео або зателефонуйте другові, який змушує вас сміятися. Зустрічайте негатив із позитивною реакцією. Позитивне ставлення не дасть вам поринути у почуття пригніченості. Помічайте свої успіхи, навіть якщо вони здаються вам маленькими та незначними, та хвалите себе за них. Заведіть щоденник успіхів і щодня відзначаєте свої маленькі перемоги.

Задля кращої результативності семиденної програми, пропонуємо відповідати щовечора на наведені нижче запитання та робити письмові нотатки. Це допоможе відстежити, отримати реальну картину свого емоційного стану, визначити свій переважаючий емоційний фон та потреби і ті фактори, через які виникає стрес, конспектування власної рефлексії надає змогу проаналізувати увесь свій досвід під час програми. Щоденник рефлексії представлено у додатку А.

2.2 Оцінка ефективності тренінгу

Програма «Як підвищити мій рівень стресостійкості» - це тренінг, спрямований на підвищення рівня стресостійкості у людей. Оцінка ефективності такого тренінгу може проводитись за допомогою різноманітних методів, таких як анкети самооцінки, опитувальники професійного здоров'я, медичні тести та інші.

Одним з методів оцінки ефективності тренінгу може бути аналіз результатів анкетування учасників, які брали участь у програмі. Анкета може включати запитання про рівень стресу перед та після проходження тренінгу, про способи управління стресом, про позитивні зміни, що відбулися в їхньому житті тощо. За допомогою порівняння результатів до та після тренінгу можна зробити висновок про ефективність програми.

Додатково, ефективність програми може бути оцінена на основі фізіологічних показників, таких як рівень гормону кортизолу в крові або електроенцефалограма. Ці показники можуть свідчити про зміни в реакції організму на стрес та про підвищення рівня стресостійкості.

Крім того, можна провести опитування тих, хто був у прямому контакті з учасниками програми - родичів, друзів, колег по роботі. Вони можуть зазначити зміни у поведінці та ставленні до стресових ситуацій.

Загалом, оцінка ефективності тренінгу «Як підвищити мій рівень стресостійкості» може бути проведена за допомогою різноманітних методів, що дозволяють зробити висновок про ефективність програми та користь для учасників.

Іншим методом оцінки ефективності тренінгу може бути порівняння результатів учасників з контрольною групою - людьми, які не брали участі в програмі. Це дозволяє порівняти рівень стресостійкості учасників тренінгу та тих, хто не брав участі, та зробити висновок про те, чи є відмінності між групами та наскільки ефективна програма.

До інших методів оцінки ефективності можуть належати інтерв'ю з учасниками, аналіз їхніх щоденників або записів про те, як вони використовують навички, набуті на тренінгу, у повсякденному житті.

Необхідно також враховувати, що ефективність тренінгу може залежати від індивідуальних особливостей учасників та їхньої мотивації для проходження програми. Тому, при оцінці ефективності необхідно враховувати ці фактори.

Загалом, ефективність тренінгу «Як підвищити мій рівень стресостійкості» може бути оцінена за допомогою різних методів, що дозволяють отримати різні підходи до оцінки ефективності. Ці методи можуть бути комбіновані для отримання комплексної оцінки ефективності програми.

Крім того, для оцінки ефективності тренінгу можуть бути використані стандартизовані психологічні тести, такі як Тест на стресову реакцію або Шкала сприйняття стресу. Ці тести дозволяють оцінити рівень стресу і стресостійкості учасників до та після проходження програми і порівняти їхні результати.

Нарешті, ефективність тренінгу може бути оцінена за допомогою фізіологічних методів, таких як вимірювання рівня гормонів стресу учасників, зокрема, кортизолу. Зміни рівня цього гормону можуть свідчити про покращення стресостійкості учасників.

Загалом, ефективність тренінгу «Як підвищити мій рівень стресостійкості» може бути оцінена за допомогою різних методів, що дозволяють отримати різні підходи до оцінки ефективності. Оцінка ефективності може залежати від конкретних метрик, які використовуються для оцінки, а також від індивідуальних особливостей учасників та їхньої мотивації. Однак, узагальнення результатів може допомогти визначити ефективність програми та внести покращення в подальші розробки.

Варто зазначити, що оцінка ефективності тренінгу може включати порівняння рівня стресостійкості у юнаків та дівчат. Дослідження показали, що чоловіки та жінки можуть різним чином реагувати на стрес і мати різний

рівень стресостійкості. Тому, врахування гендерних особливостей може бути важливим кроком для ефективної оцінки тренінгу.

Наприклад, дослідження показали, що жінки можуть мати більш високий рівень стресу і меншу стресостійкість порівняно з чоловіками. Також вони можуть реагувати на стрес більш емоційно, що може впливати на їхню роботу та загальну якість життя. Тому, якщо тренінг спрямований на підвищення стресостійкості серед жінок, то оцінка ефективності повинна включати порівняння рівня стресостійкості до та після тренінгу серед жінок.

З іншого боку, дослідження також показали, що чоловіки можуть бути менш відкриті до участі в тренінгах про стрес, тому можуть вимагатися додаткові зусилля для залучення їх до програм. Це може впливати на ефективність тренінгу серед чоловіків. Отже, оцінка ефективності тренінгу повинна враховувати гендерні особливості, щоб забезпечити ефективність та придатність програми для обох статей.

Доцільно також зазначити, що оцінка ефективності тренінгу залежно від гендеру може включати аналіз ефекту тренінгу на різних групах вікового діапазону. Дослідження показали, що рівень стресу та стресостійкості може відрізнятися в залежності від віку. Тому, оцінка ефективності тренінгу повинна включати порівняння рівня стресостійкості до та після тренінгу в різних вікових групах.

Крім того, на ефективність тренінгу можуть впливати індивідуальні особливості учасників, такі як освіта, професійний статус, стиль життя та інші фактори. Тому, для повної оцінки ефективності тренінгу необхідно враховувати різні індивідуальні та соціально-демографічні фактори.

Крім кількісних показників, таких як зниження рівня стресу та підвищення рівня стресостійкості, також можна використовувати якісні методи оцінки ефективності, такі як опитування учасників щодо їхнього задоволення тренінгом, зміни у їхньому підході до стресу та ефективності використання набутих знань у практиці.

Отже, оцінка ефективності тренінгу залежно від гендеру є важливим етапом у забезпеченні успіху програми та має включати різноманітні аспекти, щоб забезпечити її ефективність для різних груп учасників.

Додатковим методом оцінки ефективності тренінгу може бути порівняння результатів з контрольною групою. Контрольна група складається з учасників, які не брали участь в тренінгу, але мають схожі характеристики з експериментальною групою (наприклад, вік, стать, професія тощо). Після тривалості тренінгу, обидві групи оцінюються за показниками стресу та стресостійкості. Порівняння різниці між результатами контрольної та експериментальної груп дає можливість оцінити ефект тренінгу.

Також важливо враховувати тривалість тренінгу та період його впливу. Наприклад, короточасні тренінги можуть мати тимчасовий ефект, тоді як тривалий тренінг може бути більш ефективним у формуванні стійкої стресостійкості. Для оцінки довготривалого ефекту тренінгу можна проводити додаткові оцінки через певний час після закінчення тренінгу.

Нарешті, слід зазначити, що ефективність тренінгу може залежати від того, які методи та підходи використовувалися в тренінгу. Наприклад, деякі методи можуть бути ефективнішими для деяких людей, ніж для інших. Тому важливо підібрати методи та підходи, які найкраще відповідають потребам та характеристикам учасників тренінгу.

Узагалі, ефективність тренінгу «Як підвищити мій рівень стресостійкості» може бути оцінена на основі різноманітних показників, які включають кількісні та якісні методи оцінки, порівняння з контрольною групою.

Різнманітність показників, які використовуються для оцінки ефективності тренінгу, може забезпечити більш точну та повну картину. Кількісні методи, такі як опитування та анкетування, можуть забезпечити статистично значущі дані про рівень стресу та стресостійкості учасників тренінгу. Якісні методи, такі як інтерв'ю та групові дискусії, можуть

допомогти зрозуміти якість та глибину змін, які відбулися в ментальному стані та сприйнятті учасників.

Порівняння з контрольною групою також може забезпечити більш точну оцінку ефективності тренінгу, оскільки дає можливість порівняти результати з експериментальної та контрольної груп. Це може допомогти уникнути впливу зовнішніх факторів, які можуть вплинути на результати тренінгу.

Узагалі, оцінка ефективності тренінгу залежить від його мети та цілей. Наприклад, якщо метою тренінгу є зменшення рівня стресу, то показники ефективності повинні включати зменшення рівня стресу та покращення психологічного стану учасників. Якщо метою тренінгу є підвищення продуктивності та ефективності роботи, то показники ефективності повинні включати підвищення робочої ефективності та зменшення відсотку пропущеної роботи через хвороби та відсутність на роботі.

Висновки розділу 2:

1. У тренінгу «Як підвищити мій рівень стресостійкості» використовуються різноманітні методи та техніки, серед яких психоосвітні тренування, тренування з метою покращення фізичної форми, вправи на розвиток емоційної саморегуляції та інші.
2. Для оцінки ефективності тренінгу використовуються кількісні та якісні методи оцінки, такі як анкетування учасників, тестування на рівень стресостійкості, спостереження за змінами в поведінці та інші.
3. Оцінка ефективності тренінгу залежно від гендеру може бути важливою, оскільки деякі дослідження показують, що рівень стресостійкості може відрізнятися у хлопців та дівчат. В такому випадку можна порівняти результати між контрольною групою юнаків та дівчат, які не брали участь у тренінгу, з результатами учасників тренінгу юнаків та дівчат.

4. Результати оцінки ефективності тренінгу можуть бути корисними для подальшого вдосконалення програми та досягнення кращих результатів в розвитку стресостійкості у молоді.

ВИСНОВКИ

У цій курсовій роботі було розглянуто теоретичні та практичні аспекти тренінгу з підвищення рівня стресостійкості у молоді. У розділі 1.1 було описано поняття стресу та стресостійкості, а також розглянуто погляди вчених-психологів на ці поняття. В розділі 1.2 було проаналізовано психологічні особливості переживання стресових подій особами юнацького віку.

У розділі 2.1 було детально описано методи та техніки, що використовуються в тренінгу з підвищення рівня стресостійкості у молоді. У розділі 2.2 було розглянуто різноманітні методи оцінки ефективності тренінгу, що можуть включати як кількісні, так і якісні методи оцінки. Оцінка ефективності тренінгу залежно від гендеру може включати порівняння рівня стресостійкості у юнаків та дівчат.

Отже, можна зробити висновок, що тренінг з підвищення рівня стресостійкості є важливим елементом психологічної підготовки молоді до життя. Він дозволяє учасникам ефективно зустрічати та протистояти стресу в різних ситуаціях, що сприяє покращенню їх життєвої якості та здоров'я. Важливо проводити оцінку ефективності тренінгу та враховувати гендерні особливості у персоналізації програм для молоді різних статей.

Далі науковцям необхідно вивчати нові методи та техніки, що сприяють розвитку стресостійкості молоді, щоб підвищують їх ефективність та допомагають розвивати позитивну психологічну стійкість у зустрічі з викликами та стресом. Крім того, важливо вивчати психологічні особливості переживання стресових подій особами юнацького віку, щоб враховувати ці особливості у підготовці та проведенні тренінгів. Загалом, психологічна підготовка молоді до життя, зокрема підвищення рівня стресостійкості, є важливим завданням для забезпечення їхньої успішності та здоров'я у майбутньому.

Можна зробити висновок, що тренінг з підвищення рівня стресостійкості є необхідним елементом психологічної підготовки молоді до життя. Це

допомагає учасникам ефективно зустрічатися зі стресом у різних ситуаціях і зменшує його негативний вплив на їх життя та здоров'я. Важливо проводити оцінку ефективності тренінгу і враховувати гендерні особливості для персоналізації програм для молоді різних статей. Науковцям слід досліджувати нові методи та техніки, що допоможуть розвивати стресостійкість молоді, щоб забезпечити їхній успіх у житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Ш. Гендерна психологія. - М.: Прайм-Єврознак, 2016. - 320 с
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Е. Білова // Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2018. – 20 с.
3. 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.
4. Бодров В.А. Психологія та надійність: людина у системах управління технікою / В.А. Бодров, В.Л. Орлів. - М., 2016. - 288 с.
5. Бодров В.А. Проблема подолання стреса. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. – 2016 а. - Т. 27, № 2. - С. 113–123.
6. Василюк Ф.Є. Психологія переживання. Аналіз подолання критичних ситуацій. - М., 2016. - 348 с.
7. Водоп'янова Н. Е. Психодіагностика стреса. 2009б. -336 с.
8. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1990.
9. Гримак Л.П. Резерви людської психіки: введення у психологію активності. М., 2016.
10. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.

11. Димитрієв Д.А. Основні закономірності формування екзаменаційного стресу у студентів. - Чобоксари: Чуваш. держ. пед. ун-т, 2016. - 189 с. 111.
12. Дмитрова Т.Б., Дроздов А.З. Статеві та гендерні аспекти стресостійкості (аналітичний огляд) 2010. - № 1. - С.18-24. 112.
13. Дмитрієва Т.Б., Дроздов А.З., Коган Б.М. Основні неспецифічні системи, що адаптують організм до гострого та хронічного стресу // Психіатрія надзвичайних ситуацій: Посібник. - М., 2016. - С.8 - 41.
14. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. – К. : КНЕУ, 2003. – 315 с.
15. Жуков, Д.А. Біологія поведінки/Д.А. Жуків. – М.: Мова, 2016. – 442 с
16. Жуков Д.А. Психогенетика стресу: поведінкові та ендокринні кореляти генетичних детермінант стрес-реактивності при неконтрольованій ситуації, 2016. - 176 с.
17. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 58–68.
18. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
19. Катунін А.П. Стресостійкість як психологічний феномен/А.П. Катунін // Молодий учений. - 2012. - № 9. - С. 243-246.
20. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). 77 с.
21. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
22. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження / Р. Лазарус. - Л.: Леніздат., 1970. - С.202.

23. Логачова О. Формування стресостійкості на етапі професіоналізації (на прикладі юридичного вузу): дис., канд. психол. наук: 19.00.03 / О. Лозгачова, 2016. - 222 с.
24. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу. Соц. психологія. 2010. № 2. С. 18–27.
25. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей // Соц. та клин. психіатрія. – 2016. – № 4. – С. 5-11.
26. Мирзак, А. С.; Іщенко, Д. В.; Коц, В. П. До вивчення питання про стресостійкість. 2018.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський Державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Наугольник Л. Б. Психологічні чинники розвитку стресу у працівників міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 286–295.
29. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2016. - Вип.6. – С. 85-94.
30. Психодіагностика стресу: практикум/упоряд. Р.В. Купріянов, Ю.М. Кузьміна 2012. - 212 с.
31. Савченко О.В, Сукач С.А, Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Вікова та педагогічна психологія.
32. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] / Н. Спиця-Оріщенко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – Миколаїв, 2016. - № 1. - С. 198-201.

33. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку / А. С. Степова // Молодий вчений. – 2018. – № 9. – С. 314–319.
34. Стрес і здоров'я. *Головна сторінка*.
URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/92> (дата звернення: 28.03.2023).
35. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. –К.: Міленіум, 2016. –204с.
36. 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, 2018. – 272 с.
37. Хазова С.А. Стаття, гендер і подолання труднощів // Гендерні підстави механізмів та профілактики девіантної поведінки особистості та малих груп у ХХІ столітті , 2018. - С. 393-395.
38. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. Психолог. 2015. Черв. (№ 11/12). С. 31–34.
39. 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.
40. Шилова Л.С. Трансформація жіночої моделі самозбережної поведінки // Соціологічне дослідження. – 2018. – № 11. – С. 134-140
41. Шилова Л.С. Трансформація самозбережної поведінки // Соціологічне дослідження. – 2018. – № 5. – С. 84-92.

- 42.Що таке стрес та як з ним боротися | Центр громадського здоров'я. *Центр громадського здоров'я України* | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya> (дата звернення: 28.03.2023).
- 43.Bienertova-Vasku J., Lenart P., Scheringer M. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Ratherthe Same? Advanced science news. BioEssays. 2020.Vol. 42. Issue 7. 1900238. P. 1 – 5.

ДОДАТКИ

Додаток А. Щоденник рефлексії

Щоденник рефлексії

 <p style="text-align: center;"><i>Понеділок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	<p style="text-align: center;"><i>Вівторок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	<p style="text-align: center;"><i>Середа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	 <p style="text-align: center;"><i>Четвер</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі.
<p style="text-align: center;"><i>П'ятниця</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	<p style="text-align: center;"><i>Субота</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	<p style="text-align: center;"><i>Неділя</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Який у мене емоційний настрій? - Що мене порадувало? - За що я вдячний цьому дню? - Що я сьогодні зробив не так? - Напишіть 3 слова-побажання самому собі. 	<p style="text-align: center;"><i>Висновки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Що я навчвся за ці 7 днів? - Чи змінив я своє ставлення до оточуючого? <hr/> <hr/> <hr/>

РЕЗЮМЕ

Нікіфорова С. Е. "Особливості стресостійкості в юнацькому віці (гендерний аспект)"

У першому розділі представлені теоретичні основи особливостей стресостійкості: поняття стресу, фази та чинники, стресостійкість індивіда, копінг-стратегії, фактори стресостійкості, вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості у юнаків та дівчат, вивчення різниці у стресостійкості між юнаками та дівчатами, джерела стресу у юнаків та юначок.

Другий розділ містить у собі практичні напрацювання та рекомендації для підлітків з низьким рівнем стресостійкості.

Ключові слова: стрес, чинники стресу, стресостійкість, юнацький вік, гендер.

S. E. Nikiforova "Features of stress resistance in adolescence (gender aspect)"

The first section presents the theoretical foundations of resistance features: concept of stress, its phases and factors, individual stress resistance, coping strategies, stress resistance factors, study of psychological development of stress resistance in boys and girls, and differences in stress resistance between them, as well as sources of stress in boys and girls.

The second section contains a practical approaches and recommendations for adolescents with low levels of stress resistance.

Keywords: stress, stress factors, stress resistance, adolescence, gender.