

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

освітній ступінь «Магістр»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД  
РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала:

студентка 2 курсу, групи 264

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Марина ЧОРНА

Керівник: кандидат психологічних  
наук, доцент Марина МІЩЕНКО

Рецензент:

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ .....	8
1.1. Сутність понять «стрес» та «стресостійкість» в понятійному полі категорії ранньої дорослості .....	8
1.2. Теоретико-методичні можливості концепцій та сучасних підходів до стресостійкості у період ранньої дорослості .....	16
1.3. Психологічні особливості стресостійкості ранньої дорослості	20
Висновки до першого розділу ... .....	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	39
2.1. Стресостійкість та її особливості в різній віковій категорії у гендерній відповідності для осіб ранньої дорослості .....	39
2.2. Використання запропонованих методик для психологічних тестувань стресостійкості у період ранньої дорослості .....	39
2. 3. Аналіз результатів дослідження стресостійкості у період ранньої дорослості	
2.4. Розробка практикуючої програми для набуття стресостійкості у період ранньої дорослості	
Висновки до другого розділу.....	71
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	89

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Психологічні особливості стресостійкості в період ранньої дорослості у сучасному світі неоспоримо стають актуальними через постійне наростання соціального, економічного та технологічного тиску на молоде покоління. Споживацька культура, перенасиченість інформацією та швидкі зміни у життєвому ритмі створюють надзвичайно напружене середовище для молодих людей, що може призвести до психологічних та фізичних проблем.

Актуальність теми «Психологічні особливості стресостійкості у період ранньої дорослості» в контексті сучасних глобальних подій, таких як пандемія COVID-19 та війна в Україні, вкрай важлива. Світ стикається зі складними викликами, які мають серйозний вплив на психічне здоров'я та емоційну стійкість на покоління ранньої дорослості.

Пандемія COVID-19 призвела до значних змін у житті людей, включаючи соціальну ізоляцію, страх за власне та близьких здоров'я, економічну нестабільність та перевантаження інформацією. Така несподівана та стресова ситуація підкреслила важливість розвитку стресостійкості у молоді, яка була вимушена адаптуватися до нових умов.

З війною в Україні та подіями, пов'язаними з нестабільністю та конфліктом в світі загалом, молодь також зазнає психологічного навантаження та стресу через страх за власну безпеку і майбутнє. Такий контекст робить тему стресостійкості в ранній дорослості актуальною, оскільки вміння справлятися з емоційними та психологічними викликами стає критичним для психічного здоров'я та успішної адаптації молодого покоління в умовах глобальної нестабільності. Саме такий напрям дослідження може виявити ефективні методи розвитку стресостійкості та психологічної підтримки, що допоможе молоді краще впоратися з викликами, які вони зазнають в сучасному світі.

Дослідження психологічних особливостей стресостійкості в ранній дорослості стає важливим завданням, оскільки дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, розвитку резервів управління стресом та психологічної реабілітації.

Зростання вимог і конкуренції в сучасному суспільстві, а також надмірне навантаження у період ранньої дорослості призводять до реальних викликів для їхньої ментальної та емоційної стійкості. Все це веде до негативних наслідків як для психічного здоров'я, так і для досягнень у різних сферах життя, включаючи навчання, кар'єру та особистий розвиток.

Аналіз широкого кола наукових робіт в галузі психології з різноманітних аспектів досліджуваної проблеми свідчить про те, що учені та практики в галузі психології розглядають її з різних наукових позицій. Так, розкриття змісту понять «стрес» та «стресостійкість», відображено в роботах вітчизняних (В. Геньковська, Л. Гримак, В. Зливков, С. Лукомська, О. Музика, О. Романець, І. Онопченко, З. Сивогракова, Ю. Тептюк, Г. Чернишук, О. Федан,); дослідженням психології особистості займалися вітчизняні вчені: В. Радчук, О. Столяренко, В. Співак, Т. Титаренко, А. Шинкарюк, та ін.

Різні аспекти особливості стресостійкості досліджували вітчизняні (Є. Варбан, С. Грищенко, І. Дьяченка, К. Ізарда, О. Кириленко, О. Кресан, С. Козлов, М. Кудінова, Н. Лебідь, А. Львовчкіна, С. Мартинюк, В. Мозговий, О. Олійник, Г. Ришко).

Студіювання наукових джерел з обраної теми вказує на активізацію інтересу науковців до психологічних особливостей стресостійкості в ранній дорослості особистості не було приділено належної уваги. Отже, актуальність порушеної проблеми, її соціальна значущість, недостатній рівень її розробленості в теорії й практиці психологічної науки зумовили вибір теми магістерської роботи «Психологічні особливості стресостійкості у період ранньої дорослості».

**Об'єктом дослідження є стресостійкість ранньої дорослості**

**Предметом дослідження** є психологічні особливості стресостійкості у період ранньої дорослості

**Мета дослідження** полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей стресостійкості у період ранньої дорослості.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**:

1. Дослідити та уточнити сутність, зміст і структуру базових понять дослідження;
2. Проаналізувати стан проблеми підходів до стресостійкості у період ранньої дорослості у науковому дискурсі;
3. Дослідити психологічні особливості проявів стресостійкості у період ранньої дорослості та проаналізувати результати;
4. Розробити психологічні рекомендації та розробити профілактично-розвивальну програму, спрямовану на підсилення стресостійкості у період ранньої дорослості.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставлених завдань і досягнення мети дослідження використано методи:

– *теоретичні*: аналіз і синтез (визначення проблеми дослідження, формулювання його мети і завдань); науково-бібліографічний метод (аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження); термінологічний аналіз (визначення основних базових понять дослідження);

прогнозування й узагальнення (визначення сукупності отриманих результатів дослідження і формулювання висновків).

– *емпіричні*: використання методик для психологічних особливостей стресостійкості у період ранньої дорослості); методи статистичної обробки експериментальних даних.

**Теоретичне та практичне значення роботи** полягає в розробленні психологічних особливостей стресостійкості у період ранньої дорослості. Основні положення та висновки дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, а також – працівниками

психологічної служби для здійснення діагностичної, просвітницько-профілактичної, консультативної та корекційно-розвивальної роботи зі студентами. Низку окреслених питань, що виникли у ході дослідження можна рекомендувати як тематику для науково-дослідних робіт здобувачів психологічної освіти.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження обговорювалися на VI-тій Міжнародній науково-практичній конференції «Естетичні засади розвитку педагогічної майстерності викладачів мистецьких дисциплін», м. Умань, 4-5 травня 2023 року та на IX-тій Міжнародній науково-практичній конференції «МОЛОДЬ, ОСВІТА НАУКА ТА МИСТЕЦТВО », м. Умань, 23-24 листопада 2023 року.

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Рукопис складається з титульної сторінки, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 123 сторінок, основний зміст роботи викладено на 88 сторінок. Список літератури містить 95 найменувань (з них 30 – іноземною мовою).

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

#### **1.1. Сутність понять «стрес» та «стресостійкість» в понятійному полі категорії ранньої дорослості**

У ранній дорослості людина стикається з різними викликами та стресовими ситуаціями, які вимагають від неї адаптації та подолання. Цей період в житті є особливо важливим, оскільки в ньому формується індивідуальна і соціальна ідентичність, і відбувається перехід до самостійного життя та кар'єрного зростання. Всі ці зміни і виклики можуть супроводжуватися стресом, і тому розуміння сутності понять «стрес» та «стресостійкість» в цьому контексті стає ключовим завданням для психологів та дослідників.

Поняття «стрес» відображає реакцію організму на різні подразники, що викликають нестабільність фізіологічних та психологічних процесів. Саме в ранній дорослості особистість піддається значним змінам, і тому стрес може виникати внаслідок навколишніх факторів, а також внутрішніх конфліктів і незрозуміння своєї ролі у суспільстві. З іншого боку, стресостійкість визначає

здатність особистості витримувати та подолати стресові ситуації, не допускаючи негативних наслідків для свого психічного та фізичного здоров'я. У цьому контексті, розвиток стресостійкості стає критично важливим для успішної адаптації та досягнення особистісних та професійних цілей в ранній дорослості [54].

Зрозуміння сутності та взаємозв'язку між стресом та стресостійкістю є ключовим для вивчення ранньої дорослості. Цей період в житті молоді представляє собою час, коли вони стикаються з різними важливими рішеннями, виборами і викликами, які можуть впливати на подальший розвиток. Водночас, сучасний світ характеризується підвищеним рівнем стресу, пов'язаного з надмірною інформацією, соціальними тисками, технологічними змінами та іншими факторами, що створюють потребу в розумінні та управлінні цими викликами.

Наприклад пандемія COVID-19 викликала великий рівень стресу в усьому світі. Молодь стикнулася з обмеженнями у соціальних контактах, навчанні та роботі, а також із страхом за здоров'я своєї родини та себе. Такий стрес може суттєво впливати на психічне здоров'я та загальний стан молоді в період ранньої дорослості.

Далі, війна в Україні є ще одним серйозним стресором, особливо для молодих людей, які можуть бути прямо або опосередковано залучені до конфлікту. Страх за власну безпеку та стан країни можуть створити серйозні психологічні труднощі в період ранньої дорослості.

Розуміння та розвиток стресостійкості стає надзвичайно важливим для молоді, яка стикається з цими надзвичайними обставинами. Розвиток психологічної стійкості допоможе молоді краще справлятися зі стресом, зберігати психічне здоров'я та досягати успіху в навчанні, роботі та особистому житті, навіть в умовах таких складних викликів.

Таким чином, вивчення сутності понять «стрес» та «стресостійкість» у контексті ранньої дорослості має велике значення для розробки ефективних психологічних підходів та стратегій підтримки молоді [54].



Стрес – це реакція організму на певний стимул, який може бути названий стресовим фактором. Це явище вперше вивчено та введено в науковий обіг канадський психофізіологом Генрі Сельєм, коли він аналізував два основних типи реакцій організму на загрозливі впливи ззовні: реакцію «боротьби» та реакцію «втечі» [69].

Генрі Сельєм, вніс важливий внесок у дослідження стресу та вперше виклав теорію загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome).

Його роботи є ключовими у розвитку наукового розуміння стресу та його впливу на організм. Вони визначили основні поняття та концепції, пов'язані з фізіологічною та психологічною реакцією організму на стресові впливи.

Стресор - це подразник, який має значний за силою та тривалістю вплив на людину, викликаючи стрес. Однак важливо враховувати, що індивідуальна реакція на стресор може бути різною. Наприклад, одна особистість може важко переживати комунікативні конфлікти, тоді як інша - дефіцит часу. Адаптивність до стресу часто залежить від того, наскільки ситуація впливає на особисті потреби та на її важливість для індивіда.

Коли в ранньому віці переживає молодь стрес, вона зазвичай намагається реорганізувати своє ставлення до ситуації, переглядати свою участь у тому, що трапилося та шукати нові способи дії. Головне завдання у стресовій ситуації - дивитися на неї з різних кутів, переглядати свої пріоритети та знаходити пояснення для того, що відбувається та як діяти далі.

Сам Генрі Сельєм стверджував, що певний рівень стресу є необхідним для щасливого життя. Люди завжди прагнуть до саморозвитку та успіху, і важливо мати свій власний рівень стресу, який мотивує до досягнень та розвитку. Тому важливо знати свій допустимий рівень стресу і вміти керувати ним для досягнення балансу у житті.

Стрес можна розглядати як постійний діалог особистості з навколишнім світом, що супроводжує в ранній період дорослості та протягом

всього життя. Великі та маленькі стресори завжди присутні і надають існуванню певного сенсу. Кожна ситуація у житті стає потенційною стресогенною, лише тоді, коли вона має значення для особистості та викликає емоційну реакцію. Саме тоді вона стає джерелом нових навчань та досвіду.

Стрес можна сприймати як критичну подію, але також як постійний стан, що впливає на життя. У помірних дозах стрес може навіть додавати смаку та аромату життю, заохочуючи до розвитку та самопокращення в період дорослості [69].

Також стреси можна розділити на фізіологічні, які виникають внаслідок фізичних факторів, таких як біль, холод, голод або зміна температури, і психологічні, які пов'язані з психологічними та емоційними аспектами. Іноді самі дії молоді, які порушують режим сну, неправильне харчування, вживання алкоголю або тютюнокуріння, можуть призводити до фізіологічного стресу. Ці стресори можуть виснажувати резерви організму, погіршувати імунітет та сприяти розвитку різних захворювань.

Південноафриканський психотерапевт Р. Лазарус вказував на відмінність психологічного стресу від фізіологічного тим, що психологічний стрес виникає через відношення людини до ситуації, а не є безпосереднім наслідком стрес-фактору. Фізіологічний стрес впливає на всіх, хто потрапляє під його дію, тоді як психологічний може торкнутися лише певних індивідів. Ключовим умовою для виникнення емоційного стресу є сприйняття ситуації як загрозливої. Особа, яка схильна до тривожності, зазвичай реагує на незвичні умови, як на загрозу, і вони стають для неї стресорами. Натомість емоційно стійка особистість може не сприймати ті ж самі умови як негативні або стресові, а навпаки, розглядати їх як цікаві виклики. Оцінка та інтерпретація того, що відбувається, має велике значення для виникнення психічного стресу, а також впливає на його силу, тривалість та наслідки [71].

Хоча, якщо розібратись, то стрес поділяється на два види - фізіологічний та психологічний, між ними існує взаємозв'язок. Психологічний стрес найчастіше викликає фізіологічний стрес,

проявляючись у вигляді збільшення артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості та інших фізіологічних реакцій. З іншого боку, фізіологічний стрес може бути джерелом емоційного стресу, змінюючи психічний стан особистості та підвищуючи рівень тривоги.

Існує різноманітні типи психологічного стресу, і вони часто класифікуються в залежності від типів стресорів, які його викликають.

Одним із перших стресів у період ранньої дорослості є інформаційний стрес. Він виникає при обробці великого обсягу інформації, яку потрібно швидко засвоїти. Це може включати в себе так званий «комп'ютерний стрес», коли технічні проблеми, зависа або втрата важливих даних викликають негативні емоції.

Наступним стресом для молодого особистості є професійний (робочий) стрес. Виникає, коли особа має амбіції у своїй кар'єрі, але зустрічає численні перешкоди, такі як відсутність визнання за добре виконану роботу, відсутність підтримки керівництва, втрата ініціативи тощо. Це може вести до постійного незадоволення роботою, байдужості та втоми [71].

Надалі не малу роль відіграє фінансовий стрес. Виникає, коли доходи у ранній дорослості не вистачає для задоволення базових потреб і планування розваг або великих покупок.

Також, постійним стресом для молодого особистості є екологічний. Він виникає через забруднене довкілля, наявність низькоякісних продуктів, відсутність чистої питної води, несподівані природні катастрофи або екстремальні умови перебування та проживання.

В такий період як рання дорослість, присутній міжособистісний стрес. Який виникає внаслідок конфліктів та непорозумінь з оточуючими, проблем у сімейних стосунках, важких відносинах з коханою людиною.

До нього подібний, внутрішньо особистісний стрес. Спричинений внутрішніми факторами, такими як нещасливе кохання, самотність,

неспроможність, відсутність професійної реалізації та інші особистісні проблеми.

Стрес також може бути груповим, коли він впливає на велику кількість людей через події, які поширюються на всю громаду, такі як війна, голод, терористичні акти, природні катастрофи. Це може призводити до емоційного зараження, яке підсилює вплив стресу в період ранньої дорослості [71].

Індивідуальний стрес, саме він виникає, коли лише одна людина переживає його через певний подразник, який може не впливати на інших.

Відгук на стресові ситуації може бути різним за своїм характером та впливом на людину. Один із видів стресу - емоційний стрес, виникає через конфлікти в різних сферах життя, будь то вдома, на роботі, на вулиці або в громадському транспорті. Також важливими є словесні образи, які можуть завдавати шкоди психіці людини протягом багатьох років.

Когнітивний стрес може виникати при зіткненні в свідомості особистості різних, конфліктуючих переконань, знань чи настанов.

Емоційний стрес можна поділити на позитивний та негативний. Позитивний стрес, також відомий як еустрес, виникає в результаті подій, які спричиняють радість або задоволення, такі як професійні досягнення, вирази кохання, народження дитини або виграш в лотерею. Ці події можуть надати особистості енергії, підняти настрій і сприяти загальному самопочуттю.

Негативний стрес, відомий як дистрес, має негативний вплив на людину та її життя. Він викликає роздратування, головний біль, втомленість, проблеми зі сном та апетитом, знижує працездатність і може призвести до апатії. Дистрес зменшує опірність організму до негативних факторів і може впливати на загальний стан здоров'я.

Важливо відзначити, що негативний стрес не завжди здійснює лише шкідливий вплив. Іноді він може надихати у період ранньої дорослості до вирішення складних ситуацій і надавати сил для подолання труднощів. Насамкінець, кожна особистість реагує на стрес по-своєму, і вплив стресорів може відрізнятись в залежності від індивідуальних характеристик та досвіду.

В період ранньої дорослості можна виділити різні види стресу залежно від тривалості та характеру впливу на молоду людину. Так, молодь може стикатися з короткочасним гострим стресом, який виникає унаслідок несподіваних ситуацій і може вразити їх рівновагу, як, наприклад, втрата роботи [72].

Гострий стрес, в свою чергу, виникає після серйозних негативних подій, що можуть нагло обрушитися на молоду людину, наприклад, сімейні конфлікти.

Хронічний стрес характеризується тривалим впливом негативних факторів, і в період ранньої дорослості це може бути, наприклад, тривалий пошук роботи та відчуття невпевненості в собі.

Кожен з цих видів стресу може мати вплив на молоду людину та вимагати зусиль для подолання його наслідків в період ранньої дорослості.

Стадії стресу, які розробив Г. Сельєм, також мають важливе значення в період ранньої дорослості. Перша стадія, реакція тривоги, характеризується активізацією всіх ресурсів організму для подолання стресора. Це може бути важливою частиною процесу адаптації молодої людини до нових життєвих обставин, зокрема, під час навчання або пошуку роботи.

На стадії резистентності молодість може розвивати стійкість до стресових ситуацій, що є корисним аспектом у ранній дорослості. Збільшена стресостійкість дозволяє більш ефективно протистояти різним викликам, таким як вимоги на роботі чи особисті труднощі.

Проте важливо пам'ятати, що якщо стресові чинники довго не усуваються, то настає третя стадія - виснаження. У ранній дорослості це може відобразитися в загальному виснаженні організму та погіршенні фізичного та психічного здоров'я. Тож важливо знаходити способи подолання стресу та збереження емоційного та фізичного благополуччя в цьому періоді життя [72].

П. Гримак вказує на важливі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів, враховуючи певні якості, які можуть сприяти

або запобігати стресостійкості. Серед цих якостей можна виділити такі аспекти: нейропсихологічна резистентність, яка виражає здатність особистості активно протистояти факторам, які не сприяють розвитку неврозів; толерантність до стресу, що вказує на здатність особистості терпіти вплив стресорів; психосоціальна вразливість до стресу, яка може впливати на те, як особистість реагує на стресори у соціальному контексті [21].

О. Романець розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка відображає її рівень адаптації до екстремальних факторів та внутрішніх чинників. Ця стійкість може впливати на функціональну надійність особистості та її здатність ефективно працювати та реагувати на стресові ситуації в ранній дорослості [24].

В. Карпенко підкреслює активний характер стресостійкості та її спроможність забезпечити самозбереження організму. Він визначає стресостійкість як якість, що розширюється на послідовність станів в часі і сприяє збереженню фізичного та психічного благополуччя у ранній дорослості під впливом стрес-факторів.

Стресостійкість аналізується в роботах різних авторів з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має властивість стійкості, тобто здатність зберігати свою інтегральну структуру та функціональну ефективність в умовах змінливого середовища. Особистість розглядається як біосоціальна система, обладнана механізмами, які забезпечують її стійкість та опір зовнішнім впливам.

В. Генковська вказує, що стійкість представляє собою специфічну організацію життєдіяльності особистості як системи, що дозволяє максимально ефективно функціонувати в змінливому середовищі ранньої зрілості [30].

І. Онопченко розглядає стресостійкість як частину більш широкої психічної системи, яку він називає системою «сталого розвитку особистості». Ця система дозволяє особистості витримувати короточасні стресори та

швидко повертатися до попереднього стану, а також адаптуватися до тривалих та повторюваних стресових впливів в ранній дорослості [40].

З погляду О. Музики, психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища представляє собою складну систему, яка включає в себе різні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в ранній дорослості. Така стійкість дозволяє виробити систему захисту від стресорів, яка стимулює активність та готовність до дії в умовах розвитку стійкості та сприяє захисту від ризику розвитку шкідливих залежностей в цьому періоді [39].

Стресостійкість аналізується в роботах різних авторів з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має властивість стійкості, тобто здатність зберігати свою інтегральну структуру та функціональну ефективність в умовах змінливого середовища. Особистість розглядається як біосоціальна система, обладнана механізмами, які забезпечують її стійкість та опір зовнішнім впливам. Стресостійкість представляє собою специфічну організацію життєдіяльності особистості як системи, що дозволяє максимально ефективно функціонувати в змінливому середовищі ранньої зрілості.

З іншого погляду науковців стресостійкість, як частина більш широкої психічної системи, сталого розвитку особистості. Ця система дозволяє особистості витримувати короткочасні стресори та швидко повертатися до попереднього стану, а також адаптуватися до тривалих та повторюваних стресових впливів в ранній дорослості.

З погляду О. Музики, психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища представляє собою складну систему, яка включає в себе різні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в ранній дорослості. Така стійкість дозволяє виробити систему захисту від стресорів, яка стимулює активність та готовність до дії в умовах розвитку стійкості та сприяє захисту від ризику розвитку шкідливих залежностей в цьому періоді [39].

У дослідженнях І. Дьяченка та К. Ізарда стверджується, що стресостійкість суттєво залежить від динамічних та змістовних характеристик емоційного процесу. Динамічні характеристики, такі як інтенсивність, гнучкість та лабільність, разом із змістовними аспектами, включаючи види емоцій та почуттів, їх рівні, грають ключову роль у формуванні стресостійкої поведінки в ранній дорослості [30].

Автори визначають важливі емоційні детермінанти стресостійкої поведінки, такі як емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення результатів діяльності та емоційний досвід особистості, включаючи установки, образи та минулі переживання.

Стресостійкість охоплює стійкість функцій організму та психіки під впливом стрес-факторів, їх резистентність і толерантність до зовнішніх впливів, функціональну адаптованість особистості до умов життя та діяльності в конкретних стресових ситуаціях в ранній дорослості.

Рівень стресостійкості особистості може змінюватися під впливом різних факторів і залежить від таких характеристик, як рівень тривожності, локус контролю, рівень самооцінки, адаптивність, емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність, інтровертованість або екстравертованість, мотивація на досягнення чи уникнення та інші фактори в ранній дорослості.

Наявність ресурсів стійкості, таких як знання, навички, фінансова стабільність, соціальна підтримка, визнання, повага та любов інших осіб, сприяє зменшенню стресу, оскільки ці ресурси полегшують контроль над потенційно стресовими ситуаціями в ранній дорослості [30].

Серед факторів, які впливають на чутливість до стресу в період ранньої зрілості, дослідники також вказують на індивідуальні риси характеру. Ці риси включають авторитарність, жорсткість, невірноваженість, емоційність, збудливість, психологічну стійкість та потребу в досягненнях. Те, як особистість справляється зі стресом в критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуаціях, впливає на її фізичне і соціальне благополуччя, здоров'я і успішність самореалізації.



Аналіз основних наукових праць про стресостійкість показує, що дослідники в основному розглядають це поняття як психічну властивість, яка дозволяє людині ефективно функціонувати в стресових умовах, в той час коли стрес - це складний фізіологічний і психологічний стан організму, що виникає в реакції на вплив негативних чи важких факторів, які вимагають адаптації або подолання. Це можуть бути різні подразники або ситуації, які створюють в організмі напруження і можуть впливати на фізичний та психологічний стан людини.

Стрес в контексті теми дослідження можна розглядати як складну взаємодію фізіологічних і психологічних реакцій організму молодої людини на вплив стресових факторів, які властиві періоду ранньої дорослості. Ці фактори можуть бути різноманітними, включаючи навчальні, професійні, особисті, та також вплив сучасних подій. Психофізіологічна відповідь на ці стресові фактори може бути різною і включати як фізичні реакції, такі як підвищення серцевого ритму, так і психологічні аспекти, такі як тривогу, страх або напругу.

Сутність стресу в ранній дорослості полягає в тому, що молодь стикається з великою кількістю важливих рішень, виборів та викликів, і від їхньої здатності адаптуватися та подолати стрес залежить їхнє психологічне благополуччя та успіх.

Розуміння суті стресу важливо для того, щоб розвивати стратегії управління стресом та забезпечувати психологічне благополуччя. Вивчення стресу в ранній дорослості особливо актуально, оскільки цей період в житті може бути особливо вразливим для стресових впливів та вимагає розвитку стресостійкості [31].

## **1.2 Теоретико-методичні можливості концепцій та сучасних підходів до стресостійкості у період ранньої дорослості**

На сьогоднішній день важливим є подальший розвиток досліджень стресостійкості в період ранньої дорослості. Розуміння і підтримка стресостійкості стає особливо актуальною задачею у зв'язку зі зростанням складності сучасного життя та збільшенням стресогенних факторів. Для молоді, яка переживає інтенсивні зміни у своєму житті, забезпечення ефективних стресоустійчивих стратегій та підтримка їх психологічного благополуччя стають ключовими завданнями.

Дослідження в галузі стресостійкості в ранній дорослості може сприяти розробці та впровадженню програм для підвищення стійкості до стресу серед молоді. Збільшення самосвідомості, щодо власних стресових реакцій та розвиток навичок саморегуляції можуть допомогти індивідам ефективніше впоратися зі стресом.

Крім того, на сьогоднішній день важливим є розробка та впровадження інноваційних методів вимірювання стресостійкості, які враховують індивідуальні особливості та контекст ранньої дорослості. Це може сприяти більш точному визначенню рівня стресостійкості та ефективності програм та інтервенцій [31].

Розуміння та підтримка стресостійкості в період ранньої дорослості має значення як для індивідуального розвитку, так і для суспільного благополуччя, оскільки впоратися зі стресом є важливою умінням для досягнення успіху та збереження фізичного та психологічного здоров'я.

У період ранньої дорослості, який є важливим етапом в житті кожної людини, особливо актуальною стає проблема стресостійкості. Цей період включає в себе численні трансформації та виклики, які можуть стати джерелом стресу. Тому вивчення стресостійкості в ранній дорослості є критично важливим завданням, яке може допомогти індивідам краще адаптуватися до нових умов та досягати успіху в особистому та професійному житті.

Для розуміння теоретико-методичних можливостей концепцій та сучасних підходів до стресостійкості в період ранньої дорослості необхідно

розглянути існуючі теоретичні підходи та методи дослідження. В даному огляді будуть розглянуті ключові аспекти стресостійкості в контексті ранньої дорослості та перспективи її дослідження [32].

Однією з ключових теоретичних концепцій, пов'язаних зі стресостійкістю, є модель Г. Сельє, який розділяє стрес на три стадії: реакція тривоги, стадія резистентності та стадія виснаження. Ця модель вказує на важливість реакції організму на стресори та можливість розвитку стійкої адаптації. Крім того, інші теоретики розглядають стресостійкість через призму різних властивостей особистості, таких як тривожність, самоконтроль, рівень самооцінки та інші.

Дослідження стресостійкості в ранній дорослості включає в себе застосування різних методів та інструментів. Один із поширених методів - це опитування, яке дозволяє вивчити самопоцінку особистості, її сприйняття стресових ситуацій, а також визначити рівень тривожності. Крім того, використовуються психофізіологічні методи, які включають аналіз фізіологічних реакцій на стресори, такі як пульс, АД та інші [69].

Теоретико-методичні підходи до стресостійкості в ранній дорослості є динамічним полем досліджень, яке вимагає подальших наукових вивчень та розвитку. Наявність глибокого розуміння стресостійкості та ефективних методів її вимірювання може сприяти покращенню якості життя та досягненню успіху в цьому важливому життєвому етапі.

Сучасні підходи до стресостійкості орієнтовані на комплексний розгляд цього поняття та розвиток наукових та практичних методів для підвищення стресостійкості в різних аспектах життя. Представимо деякі з сучасних підходів до стресостійкості у період ранньої зрілості.

Один із сучасних підходів включає в себе розвиток емоційної інтелігенції, тобто здатності розуміти, усвідомлювати та керувати своїми емоціями. Люди з високим рівнем емоційної інтелігенції зазвичай легше впораються із стресом та адаптуються до нових ситуацій.

Психологічна стійкість цей підхід визнається важливим для впорання зі стресом. Він передбачає розвиток психологічних навичок, таких як релаксація, позитивне мислення та уміння вирішувати проблеми. Психологічна стійкість може бути розвинута через психотерапію та психологічні тренування [58].

Збереження фізичного здоров'я, включаючи здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність та збалансоване харчування, відіграє важливу роль у стресостійкості. Фізичне здоров'я допомагає організму краще впоратися зі стресом та підвищити загальну стійкість.

Важливим моментом є взаємодія зі суспільством та підтримка від родини, друзів та колег може допомогти підвищити стресостійкість. Соціальна підтримка може включати як емоційну підтримку, так і конкретну допомогу в складних ситуаціях.

Не виключаємо з підходів і техніки медитації та міндфулнес (усвідомленість) дозволяють людям покращити свою здатність до саморегуляції та зниження рівня стресу. Вони навчають уважності до моменту, збільшують свідомість та сприяють психологічному спокою [60].

Сучасні підходи до стресостійкості включають навчання та розвиток навичок адаптації до змін. Це важливо в умовах швидкого розвитку технологій та суспільства.

Також у професійній сфері стресостійкість може бути покращена через навчання новим навичкам та стратегіям керування часом та завданнями. Індивіди, які володіють цими навичками, здатні краще справлятися зі стресом на роботі.

Навчання управлінню стресом та освоєння методів і стратегій управління стресом, таких як планування, пріоритезація та комунікація, може значно полегшити життя в умовах постійних викликів та тиску [56].

Загалом, сучасні підходи до стресостійкості наголошують на інтегрованому розвитку різних аспектів особистості, включаючи фізичні, психологічні, соціальні та емоційні аспекти, з метою підвищення здатності.

Відповідно до структури стресостійкості особистості Т. Дудка пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти.

Ю. Шаран компоненти стресостійкості виділяє як спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму [67].

С. Хобфолл розглядає ресурси як важливий фактор, який сприяє адаптації особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Його підхід до ресурсів включає в себе різноманітні аспекти а саме:

Предметні та непередметні об'єкти, які можуть бути представлені різними об'єктами або речами, такими як гроші, матеріальні цінності, а також непередметними ресурсами, які включають знання, навички, соціальну підтримку тощо.

Зовнішні та внутрішні фактори, ті які можуть бути зовнішніми (наприклад, підтримка від родини або друзів) або внутрішніми (такі як рішучість або самодисципліна) [67].

Психологічні та тілесні стани відповідно яких, ресурси також можуть включати психологічні аспекти, такі як позитивний настрій або віра в власні можливості, а також фізичний стан, як енергія та здоров'я.

Вольові, афективні та енергетичні параметри які відображають здатність особистості до саморегуляції та реакцій на стресові ситуації.

С. Хобфолл підкреслює теорію «збереження» ресурсів, яка вказує на можливість отримання, збереження, поповнення та розподілу ресурсів згідно власних цінностей. За такого розподілу ресурсів, людина здатна пристосовуватися до різноманітних життєвих умов. Особистісні ресурси визнаються основними компонентами пристосування, що відіграють важливу роль у подоланні стресу.

Багато вчених, як іноземних, так і вітчизняних, розглядають поняття адаптації в контексті стресостійкості, і вони підкреслюють, що стресостійкість є результатом адаптації.

Р. Дубос - американський мікробіолог та еколог, зазначав, що адаптація полягає в здатності організму або системи виживати та функціонувати в нових умовах, включаючи стресові ситуації. Він підкреслював, що адаптація допомагає забезпечити стійкість [69].

В свою чергу Г. Сельє - канадський фізіолог, який вперше ввів термін «стрес» в медичну науку. Він вважав, що адаптація до стресу є ключовою для збереження фізичного та психологічного здоров'я.

На думку А. Антоновського - канадського соціолога і психолога, власна концепція «соціального сенсу» вказує на важливість адаптації до соціальних факторів та стресу для збереження психологічного благополуччя.

Американський психолог Д. Вейс у свій час також досліджував вплив адаптації на психологічну стійкість та психічне здоров'я [68].

Р. Лазарус – саме він , хто розробив теорію стресу, в якій адаптація грає важливу роль у взаємодії зі стресом [71].

А на нашу думку, структура стресостійкості особистості включає різні компоненти, які взаємодіють для забезпечення ефективної адаптації до стресових ситуацій. Наведемо приклад кількох основних компонентів структури стресостійкості.

Емоційний компонент, цей компонент відображає рівень емоційної стійкості та здатність регулювати свої емоції під час стресових ситуацій. Висока емоційна стійкість означає здатність зберігати спокій та позитивний настрій під час негативних впливів.

Наступний інтелектуальний компонент стресостійкості включає в себе здатність аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та впроваджувати ефективні стратегії в умовах стресу.

Важливим компонентом є вольовий. Цей компонент відображає рівень самодисципліни та самоконтролю особистості. Він важливий для здатності управляти своєю поведінкою та реакціями навіть під час стресових ситуацій.

Мотиваційний компонент це стійкість, яка визначає, наскільки особистість має сильну мотивацію до досягнення своїх цілей, навіть під час труднощів і стресу.

Фізіологічний компонент, відповідає за аспект стресостійкості і включає в себе здатність організму адаптуватися до фізичних змін, що виникають під час стресу. Це може бути пов'язано зі здатністю до розслаблення або активізації під час стресових ситуацій.

Комунікативний компонент такий, як іноді стресові ситуації вимагають ефективною комунікації та взаємодії з іншими. Комунікативна стресостійкість включає в себе здатність виражати свої думки, слухати інших та встановлювати конструктивні відносини з оточуючими.

Ці компоненти взаємодіють і співпрацюють, щоб допомогти особистості ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до різних ситуацій. Розуміння цієї структури допомагає в розробці програм та стратегій для підвищення стресостійкості у період ранньої зрілості [70].

Саме стресостійкість грає ключову роль у період ранньої дорослості, коли молоді люди зазнають значних змін і викликів у соціальній, емоційній та професійній сферах свого життя. Важливо зазначити, що адаптація і стресостійкість взаємодіють і впливають один на одного.

В ранній дорослості молоді люди можуть стикатися з емоційними випробуваннями, пов'язаними з навчанням, переїздами, відносинами та професійними виборами. Адаптація допомагає їм розвивати емоційну стійкість, набувати досвід управління емоціями та реагуванням на стрес. Стресостійкість в цьому контексті допомагає зберегти емоційний баланс та психологічне благополуччя в умовах змін.

Перехід до дорослості супроводжується новими соціальними ролями і відповідальностями. Адаптація до соціальних середовищ допомагає молодим дорослим створювати міцні соціальні зв'язки і успішно інтегруватися в суспільство. Стресостійкість може бути вирішальною для збереження стабільних відносин та впорядкування взаємодій у соціальних мережах.

В період ранньої дорослості молоді люди починають розвивати свою кар'єру та займатися професійними обов'язками. Адаптація до робочого середовища та вимог ринку праці є ключовою. Стресостійкість допомагає справлятися з вимогами та тиском на робочому місці, зберігати ефективність та досягати професійних цілей [52].

Адаптація та стресостійкість впливають на формування особистості в ранньому дорослому віці. Адаптація сприяє самовизначенню та розвитку особистісних якостей, в той час як стресостійкість допомагає зберігати внутрішню рівновагу та стабільність.

У цьому важливому життєвому етапі адаптація і стресостійкість спільно впливають на здатність молодої людини до ефективного функціонування у складних умовах і забезпечують її успішний розвиток та психологічний комфорт.

В нашому переконанні, питання стресостійкості мають вирішальне значення для осіб у період ранньої дорослості, оскільки це час значних змін і викликів у житті. Навички допомагають молодим дорослим зберігати емоційний баланс та успішно інтегруватися в нові соціальні та професійні ролі. Адаптація до вимог ринку праці, розвиток стійкості до стресу і ефективний управління емоціями є необхідними навичками для досягнення успіху в кар'єрі та особистому житті.

Ми вважаємо, що стресостійкість може впливати на якість життя молодої людини. Посилення стресостійкості допомагає адаптуватися до негативних впливів та перешкод, які можуть виникнути під час адаптації до нових умов. Таким чином, особливу увагу слід приділити розвитку цих навичок у молодих дорослих, щоб допомогти їм впоратися з життєвими викликами та досягти успіху в цьому важливому етапі життя.

Крім того, на нашу думку, ресурсний підхід, як запропонований С. Хобфоллом, дуже важливий для розуміння та розвитку стресостійкості в період ранньої дорослості. Він наголошує на необхідності розглядати ресурси, які сприяють адаптації і подоланню стресу, та надає особливу вагу



соціальним та психологічним ресурсам. Молоді дорослі повинні розвивати не лише внутрішні психологічні ресурси, але і робити акцент на побудові соціальних зв'язків та мереж підтримки [74].

Наша думка полягає в тому, що в період ранньої дорослості особливу увагу слід приділити розвитку інтегрованої стратегії, яка поєднує в собі емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти стресостійкості. Розвиток цих компонентів допоможе молодім дорослим не лише впоратися зі стресом, але й досягти своїх особистих та професійних цілей. Важливо пам'ятати, що стресостійкість може бути навчана та розвиватися протягом життя, і період ранньої дорослості - це час, коли засвоєння цих навичок має велике значення для подальшого успіху.

Отже, важливо визначити, що стресостійкість є критично важливою якістю, яка допомагає в період ранньої дорослості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій та подолати стрес. Сучасні підходи до стресостійкості, які враховують її структуру та взаємозв'язок з адаптацією, надають можливість розробити цілеспрямовані програми та інтервенції для розвитку цієї важливої якості. Для періоду ранньої дорослості важливо акцентувати увагу на інтегрованому розвитку різних компонентів стресостійкості та на використанні ресурсів, які сприяють адаптації та подоланню стресу. Розвиток стресостійкості в цьому важливому життєвому періоді може мати значущий вплив на подальше фізичне та психологічне благополуччя молодої дорослої людини.

### **1.3 Психологічні особливості стресостійкості ранньої дорослості**

Психологічні особливості стресостійкості ранньої дорослості представляють собою важливий аспект дослідження в сучасній психології. Цей період життя характеризується значущими змінами в розвитку і самоідентифікації особистості, що вимагає високої стійкості та адаптації до нових викликів і стресових ситуацій.

В ранній дорослості люди зазнають численних змін, які впливають на їхнє фізичне, емоційне та соціальне функціонування. Цей період супроводжується пошуком власної ідентичності, вибором професії, формуванням нових стосунків, інколи змушуючи стикатися зі складними життєвими обставинами. Такі виклики можуть стати джерелом стресу та вимагати від молодих дорослих високої стійкості та адаптації для досягнення успіху та психологічного благополуччя. У цьому контексті вивчення психологічних особливостей стресостійкості ранньої дорослості стає актуальним завданням, сприяючи кращому розумінню факторів, що впливають на адаптацію і успішне функціонування у цьому періоді життя [48].

Стресові стани є важливими аспектами підліткового віку, характерного значущими фізичними, психологічними і соціальними змінами. Цей життєвий період супроводжується активним фізичним і психічним дозріванням, а також перетвореннями в сфері соціальних відносин. Причинами стресу у підлітковому віці можуть бути фізіологічні зміни, психологічні конфлікти, а також потреба в саморозкритті і визначенні власної ідентичності.

На підставі психологічних досліджень, С. Холл, один із провідних психологів, який вивчав підлітковий вік, наголошував на психологічних амбівалентах, характерних для підлітків. Він описував протиріччя, що супроводжують цей вік: бажання до спілкування та сором'язливість, самовпевненість та низька самооцінка. Його кризовий підхід до підліткового віку вказував на важливість цього життєвого етапу для розвитку особистості [74].

Підлітковий вік може бути періодом інтенсивного росту стресостійкості, оскільки підлітки навчаються подолувати конфлікти, вирішувати проблеми і зміцнювати свою психологічну стійкість. Важливо розуміти психологічні особливості цього періоду для кращого розуміння і

підтримки молодих людей в їхньому становленні як стресостійких дорослих [34].

Зв'язок між стресостійкістю та ранньою дорослістю полягає в тому, що підлітковий вік є перехідним етапом до дорослості. Під час цього періоду особистість досліджує свій ідентичний шлях, розвиває соціальні навички, та набуває нові знання та досвід. Здатність справлятися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій є ключовою для успішного становлення в дорослому житті.

Стресостійкість в ранній дорослості допомагає молодим людям адаптуватися до навколишнього світу та зберігати психологічну стійкість під час змін і викликів. Розвиток цих навичок у підлітковому віці може впливати на психологічне благополуччя та успіхи у дорослому житті [34].

Такі дослідники як, Д. Маркс і П. Кейн досліджували процес самоідентифікації в ранній дорослості. Їхні дослідження були спрямовані на розуміння того, як молоді люди формують свою ідентичність та самосвідомість під час переходу в доросле життя. Вони вивчали психологічні та соціальні аспекти цього процесу та виявили його важливість для розвитку особистості в ранній дорослості [62].

Продовжуючи дослідження в цій області, Д. Маркс та П. Кейн також досліджували вплив зовнішніх чинників, таких як сім'я, оточуюче середовище та соціальні взаємодії, на формування ідентичності в ранній дорослості. Їхні дослідження вказують на те, що цей процес може бути складним і впливати на багато аспектів життя молодої людини, включаючи її рівень стресостійкості в цьому періоді.

Вони висловлювали, що самоідентифікація та формування ідентичності є невід'ємною частиною розвитку особистості в ранній дорослості. Розуміння цих процесів може бути корисним для розвитку стресостійкості у цьому періоді, оскільки самосвідомість та розуміння власної ідентичності можуть допомогти молодій людині краще адаптуватися до стресових ситуацій та подолання викликів ранньої дорослості.

В той же час Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку надавав великий акцент на стадію «ідентичності проти рольової конфузії», яка виникає в ранній дорослості. Він вважав, що підлітки та молодь в цьому віці стикаються із завданням визначення своєї ідентичності та ролі в суспільстві. Проходження цієї стадії може бути супроводжуване стресом, оскільки молоді люди шукають відповіді на запитання, хто вони є та який їхній шлях в житті.

Стресостійкість у ранній дорослості може бути пов'язана із здатністю ефективно впоратися із цими пошуками та вирішенням ідентичності. Ідентичність та самосвідомість грають важливу роль у розвитку стресостійкості, оскільки вони допомагають молодій людині легше розуміти свої цілі та цінності, а також управляти емоціями та стресовими ситуаціями.

Таким чином, відповідно до теорії Е. Еріксона, проходження стадії «ідентичності проти рольової конфузії» може впливати на розвиток стресостійкості та адаптацію до стресових ситуацій у ранній дорослості [63].

Відомим вченим, який спеціалізувався на дослідженні кар'єрного розвитку та самоосвіти в ранній дорослості став Д. Арнольд. Саме він вивчав те, як молоді люди приймають рішення про свою професійну кар'єру, навчання та самоосвіту, що може бути важливим аспектом їхнього життя під час цього періоду.

У своїх дослідженнях Д. Арнольд вказав зв'язок між кар'єрним розвитком та стресостійкістю в ранній дорослості. Важливі рішення, пов'язані з навчанням та професійною діяльністю, можуть створювати стресові ситуації, і здатність до ефективного керування цими ситуаціями може бути визначальною для кар'єрного успіху.

Вчений Д. Арнольд у своїх дослідженнях підкреслює важливість розвитку стресостійкості в ранній дорослості, особливо в контексті кар'єрного розвитку та самоосвіти. Прийняття обдуманих рішень та здатність адаптуватися до нових ситуацій може бути ключовими аспектами успішного переходу в доросле життя [66].

Д. Маркіянес був відомим вченим, який досліджував індивідуальний розвиток та структурні зміни в особистості під час переходу в ранню дорослість. Його дослідження були спрямовані на розуміння того, які зміни відбуваються в особистості під час переходу в доросле життя і які фактори впливають на цей процес.

На думку Маркіянес стресостійкість в ранній дорослості це перехідний період може бути складним і супроводжуватися стресовими ситуаціями. Досліджуючи, виявив, що індивідуальна стресостійкість може впливати на адаптацію до змін і розвитку особистості під час ранньої дорослості.

Таким чином, дослідження Джеймса Маркіянеса може допомогти розуміти взаємозв'язок між індивідуальним розвитком, стресостійкістю та переходом в ранню дорослість [63].

Дослідники, такі як Д. Маршалл, Р. Сентер і Р. Хаггерті, зосереджувалися на дослідженні питань, пов'язаних із формуванням ідентичності та впливом батьків і оточуючого середовища на ранню дорослість. На їхню думку процес формування ідентичності може бути важливим аспектом психологічного розвитку в ранній дорослості. Ідентичність визначає, хто ми є, і наші переконання, цінності та цілі. Впевненість у своїй ідентичності може впливати на стресостійкість, оскільки вона надає особистості внутрішню опору та самосвідомість.

Дослідники проаналізували, як відносини з батьками та виховання впливають на розвиток стресостійкості в ранній дорослості. Взаємодія з батьками та їхній внесок в формування різних аспектів особистості можуть визначати, як особа реагує на стресові ситуації.

Далі з їхніх досліджень, околиці та соціокультурний контекст також можуть грати важливу роль у розвитку стресостійкості. Досягнення стресостійкості може вимагати адаптації до конкретних соціальних, культурних та екологічних умов, які характеризують ранню дорослість.

Отже, дослідження цих вчених можуть бути важливими для розуміння того, як психологічні та соціальні аспекти впливають на стресостійкість в ранній дорослості.

Відповідно до вищевикладеного, можемо висловити, що рання дорослість є періодом інтенсивних психологічних змін та формування ідентичності. Підлітковий вік та рання дорослість супроводжуються психофізіологічними перетвореннями та важливими життєвими подіями, які можуть впливати на стресостійкість особистості [48].

Формування ідентичності, впевненості в собі, розробка кар'єрних цілей та вплив батьківського виховання є ключовими аспектами в ранній дорослості, які можуть визначати, наскільки особистість відповідає стресовим ситуаціям. Також, соціальне оточення та культурний контекст мають значущий вплив на адаптацію та стресостійкість підлітків та молодих дорослих.

Тому, вивчення психологічних особливостей ранньої дорослості і взаємозв'язку зі стресостійкістю є важливим завданням для розуміння психологічного розвитку та підготовки молодих людей до подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій [48].

У ранній дорослості ідентичність стає основним психологічним завданням, і особистість змушена вирішувати питання про власну самоідентифікацію та місце в суспільстві. Такі аспекти, як самосвідомість, самооцінка, сприйняття себе та інших, можуть визначати рівень стресостійкості. Розвиток кар'єрних планів і цілей також важливий, оскільки ці плани можуть бути джерелом мотивації і, отже, впливати на здатність особистості подолати стрес.

Вплив батьківського виховання та відносин з батьками на ранньому етапі дорослості має важливе значення. Злагода в сімейних відносинах, підтримка батьків, або навіть їх недостатня підтримка, можуть впливати на емоційний стан і стресостійкість молодої людини.

Культурний контекст та суспільні очікування також грають важливу роль у формуванні ідентичності та стресостійкості ранніх дорослих. Соціокультурні фактори можуть впливати на сприйняття індивідом своєї ролі в суспільстві та на рівень стресостійкості.

При розгляді стресостійкості у ранньому дорослість на нашу думку важливо враховувати наступні характеристики:

Психологічна гнучкість, те до чого молоді дорослі мають бути готові адаптуватися до різноманітних ситуацій та змін в житті без великого стресу. Гнучкість в думках та планах може допомогти їм вирішувати проблеми більш ефективно.

Далі, це саморегуляція емоцій. Важливо навчити молодих дорослих ефективно керувати своїми емоціями та стресом. Навички релаксації, медитації та інші стратегії можуть допомогти знизити рівень стресу [42].

Молодь також повинна вміти спілкуватися та вирішувати конфлікти з іншими людьми. Здатність побудувати підтримуючі відносини та оточитися підтримкою, яка важлива для стресостійкості, тобто соціальні навички.

Для розуміння особистих цінностей та мети, молодь повинна мати чітке уявлення про свої цілі та цінності. Це допомагає керувати своєю життєвою метою та зберігати мотивацію навіть у стресових ситуаціях.

Молодь обов'язково повинна мати здатність до проблемного вирішення. Навички аналізу ситуації, пошуку альтернативних варіантів та прийняття обгрунтованих рішень є важливими для подолання стресу в ранній дорослості.

Не виключено з образу життя, регулярна фізична активність, збалансована харчова дієта та достатній сон можуть підвищити опір до стресу.

Особливо в період ранньої дорослості потрібно мати розуміння своїх сильних та слабких сторін, а також праця над особистісним розвитком може покращити загальну стресостійкість.

Здатність навчатися зі своїх помилок та досвіду інших є важливою для стресостійкості, оскільки це допомагає розвивати нові навички та підходи до розв'язання проблем.

Зазначені характеристики допомагають молодим дорослим людям ефективно подолати стрес та адаптуватися до нових викликів, які можуть бути ключовими для досягнення успіху в ранній дорослості.

Рання дорослість - це складний та важливий період в житті кожної особистості, і в ній формуються основні аспекти ідентичності, самооцінки та кар'єрного розвитку. Психологічні особливості цього періоду включають в себе пошук власного місця в суспільстві, взаємодію зі своєю родиною та культурним оточенням, а також розвиток самосвідомості та ідентичності [38].

Вплив різних аспектів на стресостійкість в ранній дорослості дозволяє краще розуміти, які фактори можуть сприяти або заважати адаптації молодих людей в умовах стресу. Наявність глибокого розуміння цих психологічних особливостей може допомогти розробити ефективні підходи до підтримки та розвитку стресостійкості в ранній дорослості.

Загалом, психологічні аспекти стресостійкості в ранній дорослості важливі для розвитку індивідуальних та групових програм психологічної підтримки та саморозвитку молоді, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного благополуччя та адаптації до складних життєвих обставин.

## **Висновки до першого розділу**



У даному розділі було розглянуто теоретичні та методичні підходи до дослідження стресостійкості в ранній дорослості. Визначено, що стресостійкість є важливою психологічною характеристикою, яка допомагає особистості адаптуватися до стресових ситуацій та подолати негативні впливи стресу. Це особливо актуально в період ранньої дорослості, коли індивід вперше зіштовхується з багатьма життєвими викликами та невизначеністю.

Поняття стресостійкості було розглянуто з різних точок зору, вказавши на різні підходи в науковій літературі до визначення та вимірювання цієї характеристики. Однак основною ідеєю є те, що стресостійкість включає в себе комплексну систему психологічних, емоційних та когнітивних факторів, які допомагають особистості впоратися із стресом та підтримувати своє фізичне та психічне благополуччя.

Важливою характеристикою стресостійкості є індивідуальний підхід та залежність від контексту. Отже, стресостійкість не є постійною, і вона може змінюватися в залежності від різних факторів, включаючи емоційний досвід, рівень тривожності, мотивацію, підтримку та інші.

Також було виділено психологічні особливості ранньої дорослості, які впливають на стресостійкість. Цей період в житті характеризується пошуком ідентичності, формуванням кар'єрних та особистісних цілей, а також взаємодією з різними соціальними групами та культурними впливами. Всі ці аспекти можуть впливати на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, дослідження стресостійкості в ранній дорослості є актуальним та важливим завданням, оскільки воно дозволяє краще розуміти психологічні особливості цього періоду та розробляти програми психологічної підтримки та розвитку для молоді. Враховуючи індивідуальний підхід та змінність стресостійкості, можна сприяти покращенню якості життя та адаптації молодих людей до викликів сучасного світу.

## **2.1. Стресостійкість та її особливості в різній віковій категорії у гендерній відповідності для осіб ранньої дорослості**

У ранній дорослості особистості переживають низку важливих змін у своєму житті, такі як завершення освіти, вступ до робочого середовища, формування стосунків та родини. Цей період є критичним для розвитку особистості, і стресостійкість грає важливу роль у психологічному благополуччі та адаптації молодих дорослих до нових викликів і можливостей.

Вік та життєвий досвід грають ключову роль у формуванні та розвитку стресостійкості. Рання дорослість - це період, коли люди набувають нових навичок і досвіду, що допомагає їм краще розуміти та керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій. З іншого боку, це також період, коли може виникати більше стресових факторів через зміни в особистому та професійному житті [38].

Наше дослідження стресостійкості в ранній дорослості допомагає краще розуміти, як і чому люди реагують на стресові ситуації у цьому важливому періоді свого життя. Розглядаючи особливості та чинники, що впливають на стресостійкість в ранній дорослості, може мати важливе практичне значення для розвитку програм психологічної підтримки та інтервенцій для молодих дорослих.

На сьогоднішній день рання дорослість є періодом значних змін у житті людини, і стрес, безумовно, грає важливу роль у цьому контексті.

Саме рання дорослість може бути періодом значного навантаження в плані навчання, роботи, встановлення власного життя та відносин. Тому дослідження стресостійкості у цьому контексті є критично важливим для психологічної науки та практики [41].

У ранній дорослості люди зазвичай стикаються з великою кількістю нових викликів та можливостей, і їхні реакції на стрес можуть мати значний вплив на їхнє подальше життя. Таким чином, вивчення стресостійкості в

цьому періоді розвитку особистості стає актуальним завданням для психологів.

Вплив молодого віку та невеликого життєвого досвіду на реакцію особистості на стрес є значущим фактором.

Початком ранньої дорослості є діти, які вважаються найбільш вразливими до стресу, оскільки не мають достатньо знань та навичок для вирішення складних ситуацій. Вони ще не розвинули ефективних стратегій адаптації до змінюваних умов. Прогнозування подій та їх можливих наслідків є для них важким завданням, і вони можуть мати низький рівень самоконтролю, що також погіршує їхню стійкість до стресу [41].

Науковці відзначають, що основою стресостійкості у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є ступінь сформованості у них позитивного самоприйняття. Іншими словами, якщо дитина може приймати себе безумовно, з усіма своїми перевагами та недоліками, це створює міцний фундамент для подальшої стресостійкості. Здатність приймати себе як цінність навіть у важких ситуаціях робить дитину менш вразливою до стресових подій.

Це прийняття самого себе є важливим емоційним ресурсом, який допомагає дитині краще впоратися з життєвими труднощами. Важливо зауважити, що в цьому процесі роль батьків величезна. Батьки, які приймають та люблять свою дитину безумовно, створюють сприятливі умови для формування позитивного самоприйняття у неї.

Таким чином, самооцінка дитини складається з оцінок, які вона отримує від близького оточення, особливо від батьків. Батьки відіграють ключову роль у створенні психологічної атмосфери, де дитина може відчувати себе цінною та значущою, що сприяє розвитку її стресостійкості та психологічного благополуччя [13].

Другим важливим аспектом стресостійкості у дітей дошкільного та молодшого віку є оптимізм, або загальне позитивне ставлення до життя. Оптимістичне мислення передбачає здатність бачити позитивні аспекти в

різних ситуаціях та радіти їм. Дитина, яка звикла бачити індивідуальні переваги і позитивні аспекти у різних аспектах свого життя, зазвичай має більшу стійкість до стресу.

Якщо дитина звикла до оптимістичного погляду на життя, тоді стресори впливають на неї менш інтенсивно, оскільки вона здатна знаходити позитивні рішення та перспективи навіть у негативних ситуаціях. Навпаки, якщо дитина схильна до песимізму і бачить переважно негативні аспекти в навколишньому світі, то будь-який стресор може викликати значно більший негативний вплив, спровокувавши пригніченість, постійну напруженість чи навіть депресію.

Тому, позитивне мислення та здатність бачити гарне в різних ситуаціях є важливими елементами стресостійкості у дітей, оскільки це допомагає їм краще справлятися з життєвими викликами та стресом [13].

Наступним важливим компонентом стресостійкості у дітей є їх здатність володіти стратегіями подолання негативних емоцій, таких як страх, сум, гнів тощо. Коли дитина відчуває негативну емоцію, її реакція на цю емоцію, а також реакція дорослих, які оточують дитину, грають важливу роль у формуванні стресостійкості.

Своїм відношенням дорослі впливають на те, як дитина розуміє та володіє своїми емоціями. Їхня реакція може вчити дитину, як адаптуватися до різних емоційних станів та подолати негативні емоції, що допомагає розвивати стресостійкість. У той же час, негативна реакція або неадекватне ставлення дорослих може викликати негативні наслідки, такі як тривожність, ворожість або депресія у дитини [12].

Виходячи з висловленого, володіння стратегіями подолання негативних емоцій грає важливу роль у формуванні стресостійкості дітей, і дорослі мають активну участь у цьому процесі, сприяючи позитивному розвитку дитини.

Останньою важливою складовою стресостійкості є здатність до розслаблення. Під впливом стресу м'язи тіла часто напружуються, що може

призвести до м'язових затисків. Розслаблення м'язів корисне для підтримання фізичного та емоційного комфорту. Здатність розслаблятися може поліпшити настрій та допомогти зняти напругу.

Діти в дошкільному та молодшому шкільному віці можуть ще не володіти технікою релаксації, але вихователям та батькам важливо знати кілька вправ для розслаблення м'язів тіла, які можна провести у формі гри або розважальних вправ. Такий підхід допоможе дітям вчитися розслаблятися та керувати своїми реакціями на стресові ситуації.

Підлітковий вік є періодом, коли відбуваються значні зміни в розвитку особистості. Цей період характеризується фізичним та психологічним зростанням, а також гормональними змінами. Окрім того, підлітки можуть досвіджувати стресові ситуації, пов'язані з когнітивними конфліктами, внутрішньо-особистісними суперечностями та міжособистісними взаєминами [12].

Цей період відзначається активним фізичним і психічним ростом, що може викликати стресові стани. Різні фактори, такі як бурхливий розвиток гормональної системи та перегородження в соціальних відносинах, можуть створювати стресові ситуації для підлітків.

Один із ранніх дослідників, який вивчав особливості підліткового віку, був Стенлі Голл. Він відзначив, що в цьому віці підлітки можуть виявляти різні протиріччя у своїй поведінці. Наприклад, вони можуть відчувати надмірну потребу в спілкуванні, а водночас бути сором'язливими чи відлюдкуватими. Також підлітки можуть демонструвати самовпевненість, але мати низьку самооцінку та інші протиріччя у своїй поведінці.

С. Холл вважав підлітковий вік кризовим періодом розвитку, пов'язаним з проміжним станом у індивідуальному розвитку [78].

Серед важливих рис, що визначають стресостійкість підлітків, слід виокремити деякі особливості. Підлітки проявляють підвищений інтерес до питань самооцінки і починають розвивати навички рефлексивного аналізу. Спробуючи розуміти вчинки інших, вони також починають аналізувати свою

власну поведінку та дії. Поступово розвивається особистісна рефлексія, а підлітки проявляють більше схильності до самоспостереження.

Цей період розвитку супроводжується зростанням тривожності щодо внутрішнього світу. Підлітки можуть мати нестійке уявлення про себе, що призводить до зниженої самооцінки і явища самонеприйняття. Вони починають порівнювати свої особистісні особливості та поведінку з ідеалами, що сприймаються ними як нормативи, і це може призвести до появи потреби в оцінці з боку інших.

Стресостійкість підлітків формується в процесі навчальної діяльності та переходу до більш відповідальних ролей у родині. В цей період підліток усвідомлює своє місце у суспільстві та стає активним учасником суспільно-працевлаштовувальної діяльності. Фізичні та психологічні зміни, що відбуваються в цей період, призводять до підвищеної емоційності та чутливості у підлітків, які можуть виявлятися як емоційні вибухи та зниження контролю над ситуацією.

Саме стресостійкість виявляється у здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність, або в здатності уникати негативного впливу стресорів. У підлітків, стресостійкість може розвиватися через активну діяльність та формування стратегій подолання стресу. У цьому процесі важливими є такі компоненти, як цілепокладання, прийняття рішень, організація виконання, узагальнення, комунікація, контроль, оцінка і корекція. Підлітки можуть займатися самовихованням, спрямованим на розвиток саморегуляції та формування бажаних якостей [9].

Вони виявляють різний рівень стресостійкості. Ті, хто може ефективно подолати стресові ситуації, перетворюючи їх на активність, мають більшу стійкість до негативних впливів зовнішніх факторів, таких як алкоголь, куріння та наркотики.

Внутрішні суб'єктивні умови грають важливу роль у формуванні особистісної моделі боротьби зі стресом. Оскільки психологічний стрес ґрунтується на індивідуальній оцінці можливих загроз та власних

можливостей, подолання стресу вимагає підтримки психічних та особистісних ресурсів, а також спирається на позитивний досвід суб'єкта.

Важливими факторами, які впливають на стресостійкість, є рівень інтелекту та освіти. Високий рівень інтелекту та позитивний досвід навчання вважаються компенсаторними чинниками. Стресостійкість проявляється у здатності активно протидіяти стресовим факторам, адаптуватися до них або уникати стресового впливу, залежно від конкретної ситуації. Це підсилює особистісні зміни та допомагає оптимізувати процес формування стресостійкості. Важливо розуміти, що адаптація є тимчасовою і має свої власні прояви.

Дж. Роттер вказує на те, що вищий рівень інтелекту та позитивний досвід у школі можуть функціонувати як компенсаційні фактори. Стресостійкість виявляється у здатності активно протидіяти стресовим факторам, або адаптуватися до них, або уникати їх впливу. В будь-якому випадку це пов'язано зі змінами в особистості. Ця реакція дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості та розуміти, що будь-яка адаптація є тимчасовою та проявляється у конкретних ситуаціях [79].

Юнацький вік характеризується формуванням світогляду, розвитком критичного мислення та активним визначенням себе в особистісному та професійному плані. Вікова психологія приділяє велику увагу індивідуальному підходу до розвитку особистості та її внеску в процес саморозвитку.

На даному етапі розвитку можна виділити основні завдання, розв'язання яких допомагає визначити стадію розвитку людини та її здатність подолати різноманітні життєві труднощі:

Самоприйняття та усвідомлення сильних та слабких сторін. Важливо зрозуміти та прийняти себе як особистість з усіма своїми якостями та обмеженнями.

Засвоєння ролей та гендерної ідентичності, надає розуміння в цьому віці. Особистість починає формувати уявлення про свою роль у суспільстві та статеvu ідентичність.

Далі іде саморозвиток та планування професійної кар'єри. Молодь починає визначати свої професійні інтереси та цілі[79].

Наступним відбувається набуття самостійності та відокремлення від батьків. Це важливий етап у формуванні самостійності та незалежності.

Потім встановлення здорових відносин з однолітками. Розвиток соціальних навичок та вміння вступати в стосунки з однолітками.

З часом з'являється готовність до створення сім'ї та прийняття відповідальності за своє майбутнє. Розуміння важливості сімейного життя та готовність до партнерства.

Надалі може відбуватись активна громадянська, політична, ідеологічна та екологічна активність. Усвідомлення своєї ролі в суспільстві та бажання приймати участь у громадських справах. А на далі можливе формування чіткої системи цінностей та моральних принципів. Розробка внутрішнього компасу, який визначає моральний спрямований та цінності.

Тому, розвиткові завдання, пов'язані з віком, включають спробу зорієнтуватися в дорослому світі, визначити своє місце в ньому, вивчити та прийняти соціальні ролі, розв'язати конфлікти, пов'язані з ролями, та поліпшити стратегії подолання труднощів [31].

Молодь завжди переживає кризовий період у житті, з великою кількістю стресових факторів. Недостатня готовність організму до переходу до дорослого життя, нове оточення, нові вимоги, перегляд цінностей та з'явлення нових потреб - усе це становить серйозний стрес для особистості. Однак кожен сприймає конкретну ситуацію по-різному, залежно від ступеня її важливості та актуальності на даний момент.

Внутрішній ресурс, який сприяє успішному подоланню життєвих труднощів, пов'язаний із вмінням вибирати ефективні стратегії копіngu, комунікаційними навичками, гнучкістю у мисленні та емоційній поведінці, а



також здатністю до адаптації. Це виявляється, наприклад, у швидкому засвоєнні нових правил і стандартів, в оволодінні новими навичками, у гнучкості у виразі емоцій та здатності встановлювати контакти з навколишнім соціумом. Однак не менш важливою є емоційна підтримка з боку значущих людей [31].

Перехід від юності до ранньої дорослості означає перехід від статусу юнака чи дівчини до статусу дорослої людини. Початок дорослого життя внутрішньо сприймається як позитивний період, супроводжується зникненням сумнівів і відчуттям стабільності щодо зрілості. Особа активно займається будівництвом свого майбутнього, завершує навчання у вищих навчальних закладах, шукає роботу, можливо вступає в шлюб, стає батьком чи матір'ю, і ставить перед собою конкретні цілі та завдання для досягнення у майбутньому.

Молодість, оскільки їй бракує досвіду у статусі «дорослого», може проявляти імпульсивну поведінку та часто робити помилки, приймаючи невірні рішення. Проте, молодь за своєю природою є оптимістичною: вона вже розпочала діяти задля досягнення своїх ідеалів та життєвих цілей, навіть при зіткненні з труднощами на цьому шляху. Хоча хвилини відчаю, сумніви та невпевненість можуть виникати, вони, як правило, тимчасові і розсіюються в ході бурхливого життя, коли особа освоює все нові та нові можливості [42].

Збільшені вимоги до молодих дорослих, спрямовані на досягнення успіху та високих стандартів, можуть призвести до стресових переживань. Також висока частота значних подій і важливих змін у період ранньої дорослості може підвищувати рівень стресу та знижувати стресостійкість.

У середньому віці, при наявності позитивних обставин, спостерігається розцвіт сімейного життя, професійні досягнення та самореалізація. Проте на цьому етапі людина починає задумуватися про те, скільки їй часу залишилося прожити і стає обізнаною зі своєю смертністю.

Більшість осіб, які підтримують теплі стосунки з іншими, чи то в сім'ї, чи в колі друзів, зазвичай відчувають більше гармонії та щастя в своєму житті, ніж ті, хто відчувається відірваним від цих соціальних зв'язків. На цьому етапі життя професійна діяльність набуває великого значення, і люди ставлять перед собою питання про свої досягнення або невдачі на цьому професійному шляху.

Однак цей віковий період може бути вразливим до стресових ситуацій. Люди можуть почати переосмислювати своє життя і відчути роздуми про невиконані плани та невдоволення щодо того, що деякі бажання не здійснилися, оскільки час плине немилосердно вперед. Ці роздуми можуть призвести до депресії та необхідності розробити нові стратегії для вирішення складних життєвих проблем.

Для періоду пізньої дорослості є характерними зміни в афективній сфері особистості. Це включає неконтрольоване посилення афективних реакцій, таких як сильне нервове збудження, та схильність до безпідставного смутку та вразливості. В більшості людей похилого віку може спостерігатися тенденція до дивацтва, зменшення чутливості, занурення в себе та зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями [42].

Ці зміни можуть також включати менше тривожності щодо думок про смерть, ніж це характерно для відносно молодих людей. Думки про смерть можуть з'являтися частіше у людей похилого віку, але вони зазвичай відносяться до цього більш спокійно. Вони можуть більше хвилюватися саме про процес відходу від життя, ніж про сам факт смерті.

У науковій літературі існують суперечливі думки щодо особливостей стресостійкості чоловіків та жінок. Наприклад, деякі іноземні науковці, такі як Ш. Берн, вважають, що гендерні відмінності в емоційній сфері не є істотними. Однак інші вчені, такі як Д. Сапольські, автор книги «Why Zebras Don't Get Ulcers», звертає увагу на те, що стать може впливати на реакцію на стрес, особливо у відносинах до фізіологічних реакцій на стресові подразники.

Наприклад: Ш. Тейлор, дослідник в галузі психології, вивчаючи різницю у стресостійкості між чоловіками та жінками, обговорює соціокультурні та біологічні аспекти [80].

В свою чергу С. Нолл, автор книги «Women Who Think Too Much,» розглядає різницю в розміркуваннях та реакціях на стрес між чоловіками і жінками [8].

Ці вчені та багато інших проводять дослідження, які допомагають краще розуміти гендерні аспекти стресостійкості та її варіації серед різних індивідів. Всі вони стверджують, що гендерний фактор впливає на стресостійкість через специфічну гендерну вразливість та використання різних гендерних стратегій для подолання наслідків стресу.

Г. Орме вважає, що загальний рівень емоційності між чоловіками та жінками є схожим, але водночас відзначає, що жінки мають більше високі показники емоційного інтелекту. У чоловіків, з іншого боку, переважають показники, пов'язані з потребою в самовираженні, здатністю відстоювати свої погляди та думки, ефективним управлінням стресом та контролем над емоціями, а також адаптивністю. Важливою відмінністю є те, що показники емоційного інтелекту у жінок пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення власних емоцій, тоді як у чоловіків вони більше залежать від якості міжособистісних відносин, особливо на ранніх стадіях розвитку.

Деякі дослідники вважають, що жінки мають меншу стресостійкість порівняно з чоловіками через особливості реакції їхньої нервової системи на інтенсивні стимули. Це пояснюється тим, що ці різниці біологічними механізмами, зазначаючи, що деякі фізіологічні параметри в жінок повертаються до норми повільніше, ніж у чоловіків після стресових подій. Наприклад, рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) у жінок знижується до вихідного рівня повільніше, ніж у чоловіків. У той же час, жінки мають більш швидку активацію регуляторних систем під час емоційного стресу. Це означає, що рівень їхнього збудження зростає інтенсивніше, і емоційна реакція у жінок відбувається швидше [80].

Проводжуючи дослідження, ми виявили різницю в копінг-поведінці між чоловіками та жінками. Жінки мають більш виражену потребу в спілкуванні та в близьких емоційних відносинах. Тому в стресових ситуаціях жінки частіше звертаються до свого соціального оточення за психологічною підтримкою. Натомість чоловіки, на нашу думку, можуть так само глибоко переживати труднощі, але менше схильні шукати допомогу через існуючий стереотип чоловічої рольової поведінки, який вважає обговорення своїх проблем та пошук підтримки ознакою слабкості. При цьому жінки частіше використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки, тобто активно шукають позитивні аспекти та смисли в подіях та ситуаціях.

Виходячи з цього, вища стійкість жінок до стресу може бути пов'язана саме з тим, що вони використовують різні стратегії копінгу, які відрізняються від тих, які використовують чоловіки.

Варто відзначити, що існують дослідження, які демонструють суперечливі результати щодо використання різних стратегій копінгу чоловіками і жінками. Деякі дослідження, включаючи і іноземних науковців, вказують на те, що чоловіки виявляють певні орієнтації в копінг-поведінці, такі як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка стресових ситуацій. Інші дослідження можуть показувати зовсім інші результати, наголошуючи на різниці в стратегіях між чоловіками і жінками в цьому контексті. Таким чином, дійсно існує різноманітність думок серед науковців щодо цього питання.

Деякі вчені припускають, що стресостійкість може виявлятися різним чином у чоловіків і жінок, залежно від характеру їх реакцій на стресори. Зазвичай у жінок спостерігаються емоційні порушення під впливом стресу, але ці порушення можуть мати менший негативний вплив на їхнє фізичне здоров'я. Навпаки, у чоловіків реакція на стрес може виявлятися соматичними ускладненнями, які можуть бути шкідливими для їхнього фізичного стану. Багато досліджень вказують на те, що жіночий організм може бути більш пристосованим до стресових впливів і може менше

схильний до соматичних ускладнень в результаті гострого або хронічного стресу [8].

Таким чином, жінки мають високу схильність до розвитку афективних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, панічні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фобічні розлади, розлади настрою та харчової поведінки, під впливом стресових ситуацій. Проте ця схильність може бути спричинена адаптацією до значущих обставин та може бути тимчасовою, не супроводжуючись розвитком психічних дефектів. Жінки, в цілому, можуть бути стійкішими в підтриманні свого соматичного здоров'я як під час стресу, так і під час його подальших наслідків, порівняно з чоловіками. Зазначається, що стресові реакції у чоловіків переважно проявляються у соматичних порушеннях, в той час як у жінок вони частіше виявляються у психопатологічних афективних розладах.

Слід зауважити, що серед факторів, які впливають на різні реакції чоловіків та жінок на стрес, важливе місце займають соціальні аспекти, зокрема гендерні відмінності між статями. Гендерно визначені способи реагування на проблеми можуть впливати на сприйняття зовнішніх факторів як стресогенних та вибір стратегій подолання стресу [10].

Так, жіночі соціальні ролі часто обмежуються виконанням обов'язків у сім'ї, включаючи домогосподарські обов'язки, народження та виховання дітей, а також піклування про здоров'я всіх членів родини. Проте для жінок зазвичай не існують такі ж суворі соціальні стандарти успіху і невдачі, які часто ставляться перед чоловіками. У той час як загальноприйнята чоловіча гендерна роль характеризується прагненням до влади і домінування, агресивністю, мужністю, незалежністю, ефективністю, раціональністю, конкурентоспроможністю, успішністю, активністю, контролем та відсутністю вразливості.

Виходячи з вищевикладеного можемо висловити, що гендерна роль передбачає, що чоловікам слід менше реагувати емоційно на стрес і утримувати свої почуття. Ця роль також підтримує ідею емоційної

самоізоляції, де не слід виражати або обговорювати свої емоції. Більше того, чоловікам може бути важко звертатися за допомогою, навіть якщо вони її потребують і вона доступна. Факт, що чоловікам може знадобитися допомога, часто суперечить традиційним очікуванням, пов'язаним із статевою роллю. Визнання чоловіком своєї потреби в допомозі може викликати фрустрацію через недостатнє або відсутнє підтвердження його соціального статусу, відчуття втрати автономії та може призвести до ідентифікаційних конфліктів зі всіма можливими наслідками.

Ці гендерні стереотипи можуть пояснювати більш високий рівень культури самозбереження у жінок порівняно із чоловіками. Жіноча традиційна роль відповідальності за здоров'я сім'ї підсилює значущість здоров'я в системі цінностей жінок і, отже, сприяє вищому рівню самозберіжувальної поведінки серед жінок, що може бути однією з причин їх вищої стійкості до стресів. З іншого боку, статеву роль, яка може бути негнучкою та саморуйнівною, може призводити до меншої стресостійкості серед чоловіків [10].

Отже, зазначені гендерні ролі та стереотипи в значній мірі впливають на реакції на стрес у чоловіків та жінок. Жінки, які часто виконують традиційні обов'язки вдома та відчувають відповідальність за здоров'я своєї сім'ї, можуть виявляти вищий рівень самозбереження та можуть мати більшу стійкість до стресу. З іншого боку, чоловіки, які прагнуть відповідати певним стереотипам, можуть виявляти меншу стресостійкість через негнучкість та саморуйнівність цих ролей.

Такі статево-рольові впливи варто враховувати при розгляді реакцій на стрес та розробці підходів до підтримки психічного та фізичного здоров'я чоловіків і жінок в умовах стресових ситуацій.

В підсумку, стресостійкість в ранній дорослості може варіювати в залежності від конкретного вікового періоду, характеризуючись певними загальними особливостями. У молодих людей, вкрай характерним є імпульсивне реагування та невірні рішення під впливом стресу, однак

оптимізм та бажання досягти життєвих цілей можуть бути важливими додатковими факторами. В середній дорослості підвищені вимоги до сімейного життя та професійних досягнень можуть призвести до стресу і сумнівів, особливо при аналізі невиконаних планів і прожитого часу [12].

У пізній дорослості відбуваються зміни в афективній сфері, включаючи неконтрольоване посилення афективних відповідей та вразливість. Тенденція до дивацтва та зменшення чутливості може бути спричинена процесами старіння та рефлексією над смертністю.

Загалом, реакції на стрес в різні вікові періоди дорослості визначаються як індивідуальними факторами, так і соціокультурними очікуваннями та гендерними ролями. Розуміння цих особливостей може сприяти розробці ефективних стратегій для подолання стресу та підтримки психічного здоров'я на різних етапах дорослого життя.

## **2.2. Використання запропонованих методик для психологічних тестувань стресостійкості у період ранньої дорослості**

Спостереження та експериментальні дослідження, які охоплюють різні галузі знань, свідчать про необхідність розповсюдження психологічних знань та створення ефективних систем їх засвоєння. Мільйони людей різного віку могли б зазнавати більшого щастя та бути ефективнішими в навчанні, професійній діяльності та спілкуванні, якби вони розуміли психологічні аспекти цих процесів, в яких вони беруть участь. Саме тому психологія, яка відіграє ключову роль в системі наук про людину, повинна мати високий пріоритет у навчальному процесі в університетах та вищих навчальних закладах.

Аналіз наукової літератури, яка досліджує питання стресостійкості особистості, дозволив визначити, що ця властивість є важливою для того, як особа впорається із стресом. Стресостійкість визначає, наскільки ефективно особистість може адаптуватися до стресових ситуацій і залишатися емоційно

стійкою. Ця властивість є системною та динамічною, оскільки залежить від багатьох факторів і може змінюватися з часом [38].

Основні складові стресостійкості у період ранньої дорослості включають емоційну стійкість, здатність до адекватної реакції на стрес, і збереження високої ефективності в умовах стресу. Ця характеристика особистості важлива у особистісній сферах життя.

Здатність до стресостійкості у період ранньої дорослості формується під впливом різних психологічних чинників і вимагає відповідності індивідуальних характеристики. Цей аспект особистості особливо важливий у сучасному світі, де стрес та невизначеність є поширеними явищами. Тому вивчення та розвиток стресостійкості має велике практичне значення для періоду ранньої дорослості.

Оскільки теоретичний аналіз психологічних умов формування стресостійкості у період ранньої дорослості дав нам змогу підкреслити актуальність та практичне значення цієї проблеми, а також виявити недостатню кількість досліджень у цьому напрямку, ми визначили для себе завдання емпіричного дослідження. Наша основна мета включала в себе проведення експерименту для визначення рівня розвитку стресостійкості осіб у період ранньої дорослості та виокремлення ключових психологічних характеристик особистості, що мали вплив на стійкість до стресу в цьому віковому періоді [45].

На основі використання методики «Визначення рівня стресостійкості особистості» Д. Карпової, можна виокремити наступні рівні стресостійкості особистості: високий рівень стресостійкості, рівень стресостійкості вище середнього, середній рівень стресостійкості, рівень стресостійкості нижче середнього, низький рівень стресостійкості.

Люди з високим рівнем стресостійкості відзначаються чіткістю у встановленні своїх цілей та методів досягнення цих цілей. Вони володіють великими особистісними ресурсами, вміють раціонально управляти своїм



часом і здатні працювати під високим психологічним напруженням. Сильні стресові впливи розглядаються ними як важливі уроки у житті.

Особистості із рівнем вище середнього стресостійкості відзначаються впевненістю в собі. Вони сприймають значущі стресові ситуації як можливість для особистісного росту. Ці люди вміють виявляти свої сильні сторони та відновлювати свій психологічний стан швидко після стресу.

Люди з середнім рівнем стресостійкості ведуть відносно активний спосіб життя і зустрічають деякі стресові ситуації на своєму шляху. Їхні реакції на стрес можуть бути відносно нейтральними, і вони вміють впоратися зі стресом в міру можливостей.

Особистості з нижче середнього рівнем стресостійкості можуть бути більш вразливими та схильними до психологічних труднощів під час стресових ситуацій. Вони витрачають значні зусилля на боротьбу з негативними емоціями, які виникають у процесі стресу, і часто проявляють агресивність, нетерплячість та відстороненість. Ця категорія осіб може конкурувати в прагненні подолати стрес, але це може супроводжуватися негативними проявами [47].

Низький рівень стресостійкості, цей рівень характеризується великою вразливістю та здатністю до сильних реакцій на стрес. Особистості з низьким рівнем стресостійкості витрачають значні ресурси на боротьбу із стресом та можуть бути схильними до різних психологічних труднощів. Вони можуть виявляти агресивність, нетерплячість та відстороненість у стресових ситуаціях.

Всі ці рівні стресостійкості описують реакції особистості на стрес і допомагають класифікувати їх за психологічними характеристиками.

Тестування відповідно запропонованих методик проводилось в межах нашого дослідження. Воно проводилось зі здобувачами дизайн-освіти 1-го курсу спеціальностей 015 Професійна освіта (за спеціалізацією «Дизайн») Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова та 022 Дизайн Київського національного університету технологій і дизайну на

початку 2023 навчального року. До тестування було залучено дві групи по 25 осіб загальною кількістю 50 студентів.

Надалі для психологічних тестувань стресостійкості у період ранньої дорослості використаємо методики які розроблені різними науковцями у напрямку дослідження.

Ці методики є корисними при дослідженні стресостійкості в ранній дорослості, хоча вони можуть мати відмінності в підходах та питаннях, що досліджуються.

В нашому випадку методика включає 38 запитань, на які досліджувані відповідають за допомогою трьох варіантів відповідей: «часто / сильно», «рідко / іноді», «ні / ніколи». Після заповнення анкети, визначається кількість балів у шкалі брехні, що включає відповіді «ні / ніколи» на певні питання (11, 15, 20, 26, 29). Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо загальна кількість балів у шкалі брехні перевищує 3 бали, результати тесту вважаються недостовірними. Відповідно все це може вказувати на феномен соціальної бажаності, коли досліджувані намагаються дати відповіді, які вважаються соціально прийнятними та бажаними з точки зору суспільства.

Отримавши результати методики «Визначення рівня стресостійкості особистості» інтерпретуються кількістю балів.

Рівень стресостійкості «Високий», з кількістю балів (від 0-11).

Досліджувана особистість у період ранньої дорослості має високий рівень стресостійкості. Вона відзначається чіткими цілями, вмє раціонально управляти своїм часом, і здатна працювати під великим напруженням. Стресові ситуації не впливають значно на її функціонування, і вона може легко адаптуватися до несподіваних обставин.

Рівень стресостійкості «Вище середнього», який має кількість балів (від 12-23). Така особистість у період ранньої дорослості має рівень стресостійкості вище середнього. Вона відчуває впевненість в собі та сприймає сильні потрясіння як можливості для особистісного росту. Вона

володіє механізмами самооцінки та значущості, і може швидко відновлювати свій психічний стан.

Рівень стресостійкості «Середній», який має кількість балів (від 24-44). Особистість у період ранньої дорослості має середній рівень стресостійкості. Ситуації в її житті можуть впливати на неї, і вона не завжди виявляє сильний опір перед стресом. Реакції на стрес можуть бути помірними, і їй слід звертати увагу на підтримку та самозахист у стресових ситуаціях.

У підсумку, якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то він має рівень стресостійкості нижче середнього. Це означає, що в нього можуть виникати послідовні реакції фізичних та психологічних порушень під впливом стресу. Він витрачає значні ресурси на подолання негативних психологічних станів, що виникають під час стресових ситуацій.

Далі, якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Це свідчить про його велику вразливість перед стресом і навантаженнями. Такі особи витрачають багато своїх ресурсів на боротьбу зі стресом. Вони часто відчують потребу в досягненнях, не завжди задоволені своєю життєвою ситуацією і можуть проявляти агресивність, нетерплячість та відстороненість в спілкуванні.

Наступною методикою, якою ми скористаємось для оцінки ступеня опірності стресу, це методика, яка розроблена Т. Холмсом та Р. Раге. Вона одна, яка мала на меті виявити зв'язок між стресовими подіями в житті та наступними захворюваннями. В цій методиці кожній стресовій події надавався відповідний бал, враховуючи її важливість і складність.

Методика Т. Холмса та Р. Раге для визначення ступеня опірності стресу, відома як «Шкала стресу життя», є широко використовуваною в психологічних дослідженнях. У цій методиці визначено певну кількість подій, які можуть впливати на рівень стресу у житті людини, і кожній події присвоюється числовий бал відповідно до її важливості та впливу [68].

Досліджувана особа оцінює, які з цих подій сталися в її житті протягом певного періоду. Сума балів, набраних на основі оцінок подій, може служити

показником того, наскільки індивід відчуває наявність стресу. Зазвичай використовуються різні версії шкали з різними подіями, а результати порівнюються зі стандартами, що допомагає оцінити рівень стресу в житті конкретної особи.

Отримані результати можуть бути корисними для прогнозування можливих негативних наслідків стресу на здоров'я та добробут людини. Методика також може використовуватися для розробки стратегій зняття або попередження стресу, а також для визначення, як важливі події впливають на рівень загального стресу в специфічних групах населення.

Така методика включає 43 події, кожній з яких присвоюється певна кількість балів, що відображає їхню важливість та ступінь впливу на рівень стресу. Досліджувана особа у період ранньої дорослості, повинна переглянути список і підкреслити ті події, які трапилися з нею протягом останнього року. Результати інтерпретуються шляхом підрахунку загальної суми балів, яка визначає ступінь опірності стресу у досліджуваної особи.

Ступінь опірності стресу може бути класифікована таким чином:

150 – 199 балів вказують на високий рівень опірності стресу;

200 – 299 балів вказують на граничний рівень опірності стресу;

300 і більше балів свідчать про низький рівень опірності стресу, або вразливість.

Наприклад, якщо сума балів перевищує 300, це може вказувати на потенційну небезпеку розвитку психосоматичних захворювань у період ранньої дорослості, оскільки особа може знаходитися на етапі виснаження через вплив стресових факторів.

Наступною використаною методикою була «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» , яка створена дослідниками (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) [70].

Цей опитувальник спрямований на визначення домінуючої стратегії копіngu під час управління стресом. В опитувальнику міститься список із 48 можливих реакцій на стресогенні події, і досліджувана особа у період ранньої

дорослості має вибрати одну з п'яти опцій відповіді (ніколи; рідко; іноді; найчастіше; дуже часто), яка найкраще відображає, як часто вона використовує кожен з цих реакцій.

Для подальшого аналізу і визначення домінуючої стратегії копінгу, бали обчислюються наступним чином:

Орієнтованого копінгу на розв'язання завдань, обчислюються бали за 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Орієнтованого копінгу на афективні прояви, обчислюються бали за інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Орієнтованого копінгу на ухилення, обчислюються бали за ще 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Після обчислення балів для кожної з цих трьох стратегій копінгу, можуть бути порівняні для визначення, яка з них є найбільш домінуючою для досліджуваної особи у період ранньої дорослості.

Оцінюючи адаптивність респондентів використовувався багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптування до життєвих ситуацій», виконаний Джоном Готтманом, Міхаліс Чіксентміхай, Марк Селігман. Вони оцінюють адаптивність наступних параметрів: адаптивність у сімейних відносинах, про поняття «поток» та роботою в сфері психології щастя, яка може містити аспекти адаптивності та здатність особистості адаптуватися до життєвих ситуацій, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність [8, 87, 88].

Методика містить 165 питань, на які респондентам потрібно відповісти «Так» або «Ні». Результати підраховуються для кожної з трьох шкал. Важливо спочатку підрахувати кількість балів у шкалі достовірності, оскільки, якщо респондент набрав більше 10 балів на цій шкалі, то отримані результати не можуть бути подані достовірними. Надалі всі ці бали будуть враховуватись результатами на основних шкалах.

Результати інтерпретації основних шкал наступні:

Нервово-психічна стійкість:

1-3 стени - рівень нижчий за середній. Це вказує на низький рівень управління поведінкою, можливість емоціональних вибухів, відсутність адекватної самооцінки та реального бачення дійсності.

Комунікативні здібності:

1-3 стени - рівень нижчий за середній. Це вказує на низький рівень розвитку комунікативних навиків, труднощі у встановленні контактів з іншими людьми, можливу прояв агресивності та підвищену конфліктність.

Моральна нормативність:

1-3 стени - рівень нижчий за середній. Це вказує на нездатність адекватно оцінити своє місце та роль в колективі, можливі порушення загальноприйнятих норм поведінки.

Ці результати вказують на можливу потребу в психологічній підтримці та розвитку особистості у період ранньої дорослості для покращення цих аспектів.

Результати інтерпретації основних шкал для стенів від 7 до 10 такі:

Нервово-психічна стійкість:

7-10 стенів - високий рівень нервово-психічної стійкості. Це вказує на здатність ефективно керувати власною поведінкою, наявність адекватної самооцінки.

Комунікативні здібності:

7-10 стенів - добре розвинені комунікативні здібності. Людина вміє успішно будувати стосунки з колегами та оточуючими і не схильна до конфліктів.

Моральна нормативність:

7-10 стенів - особистість орієнтована на дотримання загальноприйнятих норм поведінки та розуміє свою роль в колективі.

Ці результати свідчать про високий рівень нервово-психічної стійкості, розвинені комунікативні навички та дотримання моральних норм у досліджуваної особистості у період ранньої дорослості.

Щоб отримати підсумкову оцінку «Адаптування до життєвих ситуацій», досить просто підсумувати бали за трьома шкалами: «Нервово-психічна стійкість», «Комунікативні здібності» і «Моральна нормативність».

Інтерпретація адаптивних здібностей виглядає так:

5-10 балів - група високої та нормальної адаптації. Представники цієї групи особи у період ранньої дорослості можуть легко пристосовуватися до нових умов, вміють добре взаємодіяти в колективі, мають гнучкість у формуванні та зміні стратегій поведінки. Вони не схильні до конфліктів і мають високий рівень емоційної стійкості.

3-4 бали - група задовільної адаптації. Більшість представників цієї групи особи у період ранньої дорослості можуть проявляти різні акцентуації характеру, які стають помітними при зміні умов. Їх адаптація залежить від зовнішніх факторів. Вони мають середній рівень емоційної стійкості і можуть проявляти агресивність, конфліктність та антисоціальну поведінку. Люди цієї групи можуть потребувати індивідуального підходу і колективної роботи за потреби.

1-2 бали - група низької адаптації. Ці особи у період ранньої дорослості виявляють акцентуації особливостей характеру, які можуть вказувати на можливі прояви психопатій, і їх психічний стан можна вважати пограничним. Вони мають низький рівень нервово-психічної стійкості, схильні до конфліктів і антисоціальних дій. Люди цієї групи потребують спостереження з боку психологів і професійних лікарів.

Методика «Експрес-діагностика» виконана Карл Роджерс, Аарон Бек, Альфред Адлер, Карол Двейк [83,84, 85].

Ця методика включає 15 тверджень, на які досліджувана особа відповідає за допомогою п'ятиградової шкали від «Дуже часто» до «Ніколи». Відповіді оцінюються на бальній шкалі, де «Дуже часто» оцінюється як 4 бали, «Часто» - 3 бали, «Іноді» - 2 бали, «Рідко» - 1 бал і «Ніколи» - 0 балів. Для підрахунку і інтерпретації результатів, потрібно підсумувати загальну кількість балів за всіма твердженнями.

Рівні самооцінки розглядаються так:

10 балів або менше - завищений рівень самооцінки. Це свідчить про те, що людина має необ'єктивне уявлення про себе і свої можливості. Вона ідеалізує себе, не враховуючи свої невдачі, часто відписуючи їх на несприятливі обставини або умови. Такі люди можуть несприймати конструктивну критику від інших.

Від 11 до 29 балів - середній рівень самооцінки. Людина реалістично оцінює свої можливості і досягнення.

Більше 29 балів - занижений рівень самооцінки. Така оцінка свідчить про те, що людина недооцінює свій реальний потенціал і можливості. Це може бути результатом невпевненості в собі, надмірної самокритичності і призводити до розвитку комплексу меншовартості.

Методика «Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності», яка спрямована на визначення наявності схильності до невмотивованої тривожності. У цій методиці є 11 ситуацій, на які досліджувана особа відповідає «Так» або «Ні». Підсумок та інтерпретація результатів зводяться до підрахунку кількості позитивних відповідей.

10-11 балів - безпідставна тривожність, яка яскраво виражена і постійно супроводжує людину.

5-9 балів - виявляється певна схильність до тривожності.

Менше 4 балів - відсутність схильності до невмотивованої тривожності.

Методика «Когнітивна орієнтація» Д. Роттера призначена для виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернальні) або внутрішні (інтернальні) стимули. В цій методиці пропонуються парні твердження, і досліджуваним потрібно вибрати найбільш відповідну відповідь «А» або «Б» для кожного з тверджень [91].

Для обчислення результатів, потрібно використовувати два спеціальних трафарети, які відповідають бланку відповідей і мають вирізані віконця для відповідей «А» та «Б». Кожен збіг з твердженнями оцінюється 1 балом. Після цього підраховується сумарна кількість балів для шкал екстернальності та



інтернальності, при чому кожна з цих шкал має по 23 бали, оскільки решта тверджень є фоновими. Спрямованість досліджуваної особистості визначається на основі переважання більшої кількості балів на одній з цих шкал.

Відповідно методиці локус контроль - це психологічний показник, який відображає, чи особа схильна до екстернального чи інтернального типу особистості. Він вказує на те, чи люди нахиляються покладати відповідальність за події у своєму житті на зовнішні обставини (екстернальний локус контролю) чи ж на свої власні зусилля та рішення (інтернальний локус контролю). Людям з екстернальним локусом контролю властиво вважати, що наслідки їхніх дій залежать від негативних обставин або зовнішніх факторів. Натомість інтернали завжди беруть на себе відповідальність, навіть коли вони стикаються з важкими обставинами, і вони намагаються впливати на події своїми діями.

Отже, сформований набір методик відповідає темі дослідження і є обґрунтованим для комплексного вивчення психологічних факторів розвитку стресостійкості особистості у період ранньої дорослості.

### **2.3. Аналіз результатів дослідження стресостійкості у період ранньої дорослості**

Дослідження стресостійкості у ранній дорослості є важливим аспектом для розуміння, як особистість адаптується до різних життєвих ситуацій і навантажень. Рання дорослість є періодом значних змін і викликів, і рівень стресостійкості може грати важливу роль у тому, як особа подолає ці виклики.

Для нашого дослідження ми використали методику, розроблену Е. Селігмана, щоб визначити рівень стресостійкості учасників ранньої дорослості.

На першому етапі нашого дослідження нами було продіагностовано рівень стресостійкості досліджуваних осіб ранньої дорослості обох груп.

Кількісні характеристики рівня стресостійкості у період ранньої дорослості відповідно методики Е. Селігмана представлено у (Додатку А).

На основі поданих результатів, відображених на графіку, можна зробити наступні висновки [88].

Дослідження показало, що серед досліджуваних чоловіків виявлено середній рівень стресостійкості у період ранньої дорослості. Це свідчить про те, що їхня здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій є на середньому рівні. Ситуації, які виникають у їхньому житті, впливають на них і потребують певного рівня зусиль для подолання. Також важливо відзначити, що рівень стресостійкості у період ранньої дорослості зменшується зі збільшенням кількості стресових ситуацій у житті досліджуваних студентів - чоловіків.

Отже, можна визначити, що особи цієї групи мають певний рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, але вони можуть бути вразливими до надмірного навантаження та стресових ситуацій.

У свою чергу, в досліджуваних жінок було виявлено рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, нижче середнього. У цій групі жінок відзначаються послідовні реакції фізичних та розумових порушень, і вони змушені витратити значну частину своїх внутрішніх резервів на те, щоб протистояти негативним психологічним станам, що виникають внаслідок стресу.

Загальні середні результати для всієї вибірки також свідчать про те, що у досліджуваних рівень стресостійкості у період ранньої дорослості нижче середнього. Тому можна стверджувати, що студенти в цілому мають значні труднощі в справлянні зі стресом. Результати порівняльного аналізу представлено у (Додатку Б).

З'ясовано, що рівень стресостійкості у період ранньої дорослості чоловіків вищий, ніж у жінок. При цьому чоловіки виявляють більшу здатність адаптуватися до змін у рівні стресу в стресових ситуаціях, тоді як жінки реагують на стресові ситуації із більшою емоційною реакцією.

У наступному етапі нашого дослідження нами проаналізовано результати методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (розробленої Т. Холмсом та Р. Раге) [68].

Отримані результати відображено у додатку ( Додаток В).

Внаслідок дослідження за цією методикою було встановлено, що обидві групи досліджуваних періоду ранньої дорослості, чоловіки і жінки, досягли порогового рівня стресостійкості. Це свідчить про те, що у студентів загалом середній рівень стресового навантаження.

Важливо відзначити, що рівень стресостійкості у період ранньої дорослості знижується у випадках, коли досліджувані стикаються із великою кількістю стресогенних життєвих ситуацій. Це означає, що людина повинна докладати значні зусилля для подолання стресу та його впливу на своє життя.

Порівняльний аналіз показників стресостійкості за методикою за Т. Холмсом та Р. Раге представлено у у додатку ( Додаток Г).

У наступному етапі емпіричного дослідження, нами отримано результати дослідження стресостійкості у період ранньої дорослості чоловіків та жінок, використовуючи методику «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) [70].

Отримані результати відображено у (Додатку Д).

На основі отриманих результатів, які зображені на рисунку, ми можемо зробити наступні висновки щодо основних стратегій копінгу в стресових ситуаціях у чоловіків та жінок.

Копінг-стратегія (іноді називається «копінг-поведінкою») - це специфічний спосіб, яким люди реагують на стресові ситуації або впорядковуються з труднощами та проблемами. Це набір психологічних, емоційних та поведінкових методів, які використовуються для подолання стресу, адаптації до викликів та вирішення проблем. Копінг-стратегії можуть бути різними для кожної людини і включають у себе такі підходи, як пошук підтримки від інших, активний пошук рішень, релаксація, відволікання, прийняття ситуації тощо.

Копінг-стратегія, спрямована на вирішення задачі, передбачає зосередження зусиль на пошук шляхів для розв'язання ситуації. Результати дослідження показали, що і у чоловіків, і у жінок у період ранньої дорослості, середній рівень використання цієї стратегії. Це означає, що як чоловіки, так і жінки у період ранньої дорослості в стресових ситуаціях зазвичай мають складнощі у зосередженні на пошуку рішень і шляхів подолання стресу. Вони, замість цього, зазвичай більше уваги приділяють своїм емоціям та переживанням.

Можна виразити це так: і чоловіки, і жінки у період ранньої дорослості, коли стикаються зі стресовими ситуаціями, зазвичай не налаштовані на пошук конкретних рішень і шляхів виходу, а витрачають більше уваги своїм емоціям та тому, як вони відчують цю ситуацію.

Наступною є копінг-стратегія, яка спрямована на емоції, означає, що особа реагує на стресову ситуацію переважно через вираження та управління своїми емоціями. У цьому випадку, особа може висловлювати свої почуття, намагатися заспокоїти себе, шукати підтримку в інших людях, або намагатися відволіктися від стресу через різні емоційні стратегії. Така стратегія, допомагає людині впоратися із стресом, керуючи своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації.

Копінг-стратегія, яка спрямована на емоційний відгук, вказує на тенденцію до інтенсивних емоцій під час стресових ситуацій. За результатами дослідження, у чоловіків у період ранньої дорослості, виявлено середній рівень розвиненості цієї копінг-стратегії. Емоційність чоловіків зростає зі збільшенням рівня стресу. У жінок в період ранньої дорослості показники цієї копінг-стратегії є значно вищими, що свідчить про високий рівень емоційної реакції у жінок під час стресових ситуацій.

Далі маємо наступне, копінг-стратегії уникнення (іноді називають стратегіями уникнення) - це способи або підходи, які люди використовують для уникнення або зменшення стресу, уникаючи чи ухиляючись від стресогенних ситуацій. Ці стратегії можуть включати у себе уникнення

ситуацій, які викликають стрес, відволікання уваги від них, зміну підходу до проблеми або зміну перспективи.

Копінг-стратегії уникнення можуть бути корисними у випадках, коли ситуація є надто стресовою або небезпечною. Проте, вони також можуть призвести до уникнення важливих завдань або конфліктів, які потребують вирішення. Ефективність цих стратегій залежить від контексту та того, наскільки вони допомагають особі досягти своїх цілей та зберегти психологічний комфорт.

Стратегія копіngu уникнення вказує на те, що досліджувана особа у період ранньої дорослості, схильна уникати ситуацій, які можуть викликати стрес. За отриманими показниками стає зрозуміло, що чоловіки у період ранньої дорослості, виявили високий рівень використання цієї стратегії. Це означає, що вони часто намагаються уникати стресових ситуацій, оскільки розуміють, що надмірний стрес може погіршити їхню стресостійкість і вивести з колії. З іншого боку, жінки у період ранньої дорослості, виявили середні показники за цією стратегією, що означає, що в більшості випадків вони не можуть уникнути стресових ситуацій і приймають їх такими, які є.

Результати дослідження показали, що існують дві статистично значущі відмінності у використанні різних копіng-стратегій між чоловіками і жінками у період ранньої дорослості.

Специфічно, були виявлені статистично значущі розбіжності в результатах за копіng-стратегією, що стосується «емоцій». Досліджувані жінки у період ранньої дорослості, продемонстрували вищі показники за цією копіng-стратегією, що вказує на їхню більшу емоційну реакцію під час стресових ситуацій.

В результаті дослідження було виявлено статистично значущі відмінності в показниках за копіng-стратегією «уникання». Досліджувані чоловіки, у період ранньої дорослості продемонстрували вищі показники за цією копіng-стратегією, що свідчить про їхню більшу схильність уникати

стресових ситуацій у порівнянні з досліджуваними жінками. Результати копіngu поведінки в стресових ситуаціях представлено у додатку (Додаток Д).

На наступному етапі нашого дослідження нами отримано результати, внаслідок заповнення молодими чоловіками та жінками багаторівневого опитувальника «Адаптування до життєвих ситуацій», виконаний Джоном Готтманом, Міхаліс Чіксентміхай, Марк Селігман.

На основі результатів дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки стосовно адаптаційних можливостей досліджуваних чоловіків та жінок. Важливо відзначити, що у таблиці наведені показники, які відповідають сирим балам, отриманим під час опитування чоловіків та жінок у період ранньої дорослості.

Для вимірювання адаптаційних можливостей досліджуваних чоловіків та жінок у період ранньої дорослості, використовуємо шкалу нервово-психічної стійкості.

Шкала нервово-психічної стійкості (НПС) використовується в психологічних дослідженнях для вимірювання рівня психічної стійкості, регуляції емоцій та схильності до стресу у досліджуваних осіб. Ця шкала дозволяє визначити, наскільки людина схильна до емоційних зривів, агресивності чи розгубленості в стресових ситуаціях.

Шкала НПС є інструментом для вимірювання психологічних параметрів та особистісних характеристик. Вона може використовуватися в наукових дослідженнях, а також у практичній психології, наприклад, для оцінки рівня стресостійкості чи емоційної стійкості у різних груп населення.

За показниками цієї шкали, отриманими як для чоловіків, так і для жінок у період ранньої дорослості, було виявлено середній рівень розвиненості. Це може свідчити про те, що у досліджуваних осіб не завжди досить розвинені навички, які допомагають регулювати їхню поведінку та емоційний стан у стресових ситуаціях. В ситуаціях, коли досліджувані почувають себе не комфортно, вони можуть відчувати високий рівень напруженості, бути схильними до агресивної поведінки та відчувати

розгубленість у власних діях. Важливо відзначити, що така поведінка стає більш вираженою при зростанні рівня стресу.

Наступною шкалою для вимірювання комунікабельності скористаємось КЗ (комунікативні здібності). Вона вимірює розвиненість комунікативних навичок і здібностей у досліджуваних осіб. Також допомагає оцінити, наскільки ефективно та відкрито людина спілкується, встановлює контакти з іншими, розв'язує конфлікти та веде міжособистісні відносини. Рівень на цій шкалі може вказувати на те, наскільки успішно досліджувана особа взаємодіє з оточуючими в сфері комунікації та спілкування. Іншими словами, ця шкала допомагає визначити, наскільки комунікабельною та вмілою є досліджувана особа.

На основі результатів дослідження визначено, що як для чоловіків, так і для жінок у період ранньої дорослості є характерний високий рівень розвинених комунікативних якостей. Досліджувані особи проявляють легкість у встановленні контактів з іншими людьми і не схильні до конфліктності у міжособистісних відносинах.

Далі використаємо шкалу для вимірювання моральних норм та цінностей особи. Шкала МН (моральна нормативність) вимірює моральні норми та цінності особи, а також її здатність дотримуватись загальноприйнятих моральних стандартів у своїх діях та взаємовідносинах з іншими. Використовується для визначення, наскільки особа усвідомлює соціальні та моральні норми, які впливають на її поведінку та взаємодію з оточуючими.

За результатами дослідження в обох групах, як чоловіків, так і жінок, виявлено високий рівень розвиненості цієї шкали. Це означає, що досліджувані особи у період ранньої дорослості, здатні реалістично оцінювати своє місце та роль у суспільстві і в колективі. Вони також виявляють схильність дотримуватись загальноприйнятих моральних норм у своїх діях та взаємовідносинах з іншими.

Відповідно до результатів виявлено, що не спостерігається статистично значущих відмінностей між даними показниками. Отже, можна зробити висновок, що досліджувані чоловіки та жінки у період ранньої дорослості мають адекватний рівень адаптаційних здатностей. Вони можуть зазнавати труднощів у контролі над собою в стресових ситуаціях, але мають високі комунікативні навички, не схильні до конфліктів у міжособистісних відносинах та можуть об'єктивно оцінювати свою роль у колективі. Результати за всіма шкалами цієї методики відображено у додатках (Див. Додаток К).

Під час наступного кроку нашого дослідження було проведено аналіз отриманих результатів за методикою експрес-діагностики рівня самооцінки.

Результати рівня самооцінки у період ранньої дорослості відображено у додатку ( Додаток М).

За результатами поданого дослідження, які проілюстровані на графіку, стало очевидним, що як чоловіки, так і жінки у період ранньої дорослості, що брали участь в дослідженні, мають адекватну самооцінку. Можна стверджувати, що обидві групи студентів адекватно сприймають себе та свої можливості. Адекватна самооцінка у цих студентів означає, що вони розуміють свої потреби та бажання, мають реалістичне уявлення про свої здібності. Вони не занадто переймаються можливими труднощами та не бояться викликів.

Графічний рівень самооцінки та стресостійкості особистості представлений у (Додатоку Л).

На підставі результатів порівняльного аналізу можна прийти до висновку, що не було виявлено статистично значущих відмінностей в показниках самооцінки між досліджуваними чоловіками та жінками у період ранньої дорослості.

Ми можемо стверджувати, що в обох групах досліджуваних присутня однаково адекватна самооцінка. Молодь у період ранньої дорослості має



тенденцію оцінювати себе належним чином, враховуючи свої реальні можливості, бажання та почуття, і не схильна перебільшувати свої можливості.

На наступному етапі аналізу дослідження, ми розглядали результати, отримані за допомогою методики експрес-діагностики схильності до невмотивованої тривожності, розробленої Карлом Роджерсом, Аароном Беком, Альфредом Адлером, Каролом Двейком [83,84, 85].

Методика діагностики - це інструмент або процедура, яка застосовується для швидкої та ефективної оцінки певних параметрів, характеристик, або стану об'єкта дослідження. Ця методика розроблена для оцінки різних аспектів, включаючи особистісні якості, психологічні стани, навички, здібності, фізичний стан тощо. Використання методики експрес-діагностики дозволяє швидко отримувати результати та здійснювати прийняття рішень на основі даних.

Результати дослідження відображено у додатку ( Додаток М) та кількісні показники невмотивованої тривожності у додатку ( Додаток Н).

На основі результатів дослідження, ми можемо зробити відповідні висновки про рівень невмотивованої тривожності у досліджуваних чоловіків і жінок у період ранньої дорослості.

У чоловіків показники невмотивованої тривожності вказують на середній рівень розвитку цього явища. Можна стверджувати, що у них існує певна схильність до невмотивованої тривожності. З нашої точки зору, чоловіки схильні переживати щодо можливих подій, особливо, якщо вони мали досвід стресових ситуацій у минулому. Ці переживання, передусім, пов'язані із страхом повторення подібних ситуацій. Результати дослідження відображено у додатку (Додаток П).

Виконавши порівняльний аналіз, в результаті було встановлено статистично значущі відмінності в рівнях невмотивованої тривожності між чоловіками та жінками у період ранньої дорослості. Результати показують, що рівень невмотивованої тривожності серед досліджуваних жінок значно

вищий. Вони виявляють більшу схильність до відчуття тривожності в ситуаціях, які для них не є очевидними, або коли вони не розуміють, яку стратегію поведінки слід обрати. Відповідно порівнянь у чоловіків рівень невмотивованої тривожності є нижчим.

Далі проаналізовані результати та використано методику «Когнітивна орієнтація» Дж Роттер.

Результати дослідження відображено у додатку ( Додаток Р) та кількісні характеристики особливостей когнітивної орієнтації чоловіків та жінок у період ранньої дорослості у додатку ( Додаток С).

На основі результатів дослідження, представлених на рисунку, можна зробити такі висновки, щодо особливостей локусу контролю у досліджуваних чоловіків і жінок у період ранньої дорослості.

Шкала екстернальності відображає схильність контролювати власні емоції і поведінку за допомогою зовнішніх факторів. У чоловіків виявлено низький рівень екстернальності локусу контролю. Це означає, що чоловіки мають тенденцію менше використовувати зовнішні чинники для регулювання своїх емоцій та поведінки. Вони більш спроможні самостійно контролювати себе.

З іншого боку, у жінок зафіксовано високі показники екстернальності. Це означає, що вони схильні використовувати зовнішні фактори для регулювання своїх емоцій та поведінки. Ці фактори можуть включати підтримку від рідних та друзів або зовнішні досягнення у різних сферах діяльності. Тобто жінки більше спираються на зовнішні впливи та обставини для контролю над собою.

За оцінками інтернальності локусу контролю виявлено, що чоловіки мають високий рівень цього показника. Іншими словами, чоловіки більше схильні користуватися внутрішніми особистісними ресурсами для контролю своєї поведінки і емоційних реакцій. У жінок, навпаки, виявлено низькі показники інтернальності, що означає, що вони менше полагаються на

внутрішні ресурси і більше залежать від зовнішніх факторів для регулювання себе.

За результатами порівняльного аналізу виявлено два статистично значущі показники розбіжностей між досліджуваними.

Перший це показники екстернального контролю значно вищі серед досліджуваних жінок у період ранньої дорослості. Іншими словами, у жінок більше виявляється тенденція залучати зовнішні фактори для контролю своєї поведінки і емоційних реакцій.

Другий це показники інтернального контролю є вищими серед досліджуваних чоловіків у період ранньої дорослості. Чоловіки, на відміну від жінок, більше спираються на внутрішні ресурси особистості для регулювання своєї поведінки та емоційних реакцій.

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

За результатами нашого дослідження взаємозв'язку рівня стресостійкості досліджуваних у період ранньої дорослості за методиками Е. Селігмана і Холмса-Раге та копінг – стратегій поведінки в стресових ситуаціях були занесені нами у додаток ( Додаток Т).

За результатами дослідження встановлено, що існує статистично значущий прямий зв'язок між рівнем стресостійкості у досліджуваних у період ранньої дорослості та вибором копінг-стратегії «вирішення ситуації». Іншими словами, коли стресостійкість знижується, досліджувані стають менш схильними використовувати стратегію «вирішення ситуації» в умовах стресових ситуацій. Навпаки, коли стресостійкість підвищується, вони більше схильні шукати способи вирішення ситуації, ніж фокусуватися лише на власних емоціях і переживаннях.

За отриманими результатами дослідження виявлено, що існує зворотний статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості у

досліджуваних особистостей і використанням копінг-стратегії «емоції». Іншими словами, коли стресостійкість знижується, емоційність досліджуваних збільшується, і навпаки.

Також, було виявлено прямий статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості у період ранньої дорослості і вибором копінг-стратегії «уникання». Іншими словами, більш високий рівень стресостійкості впливає на тенденцію до уникання стресів. Тобто, коли досліджувані відчувають більший спокій у стресових ситуаціях, вони більше схильні уникати цих стресів.

Отримані результати дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості у період ранньої дорослості, виміряними різними вище перерахованими методиками та особливостями адаптаційних можливостей, виміряними вище наведеними дослідниками, були зведені в таблицю, об'єднавши та проаналізувавши ці результати для зрозуміння взаємозв'язку між стресостійкістю та адаптаційними здібностями досліджуваних у період ранньої дорослості. Результати дослідження відображено у додатку ( Додаток У).

На основі результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та адаптаційними здібностями досліджуваних осіб, було виявлено лише один важливий статистично значущий показник взаємозв'язку. Цей показник вказує на позитивну кореляцію між рівнем стресостійкості та рівнем нервово-психічної стійкості. Іншими словами, коли нервово-психічна стійкість досліджуваних у період ранньої дорослості низька, їх стресостійкість також має тенденцію бути низькою. Досліджувані в цьому дослідженні виявили середні рівні стресостійкості та нервово-психічної стійкості, що свідчить про те, що їм доволі складно контролювати свої емоції в стресових ситуаціях, і вони у період ранньої дорослості витрачають значні зусилля на подолання напруженості. У інших аспектах взаємозв'язку статистично значущих зв'язків не виявлено.

Відповідно результатам дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості у період ранньої дорослості досліджуваних за вищевикладеними методиками, було проаналізовано, як рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, взаємодіє з рівнем самооцінки. Результати дослідження відображено у додатку ( Додаток Ф).

На основі кореляційного аналізу між рівнем стресостійкості та рівнем самооцінки досліджуваних у період ранньої дорослості, не було виявлено жодних статистично значущих зв'язків. Це означає, що рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, не впливає на рівень самооцінки досліджуваних чоловіків та жінок. Результати дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості у період ранньої дорослості за вище наданими методиками, представлені у додатку ( Додаток Ф).

Результати дослідження показали, що існує значний зворотний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем немотивованої тривожності у період ранньої дорослості. Інакше кажучи, коли рівень стресостійкості знижується, рівень немотивованої тривожності збільшується, і навпаки.

У даному контексті можна сказати, що коли люди мають високий рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, то рівень немотивованої тривожності у них зазвичай нижчий. Навпаки, при низькому рівні стресостійкості спостерігається зазвичай підвищення рівня немотивованої тривожності.

Це означає, що чоловіки у період ранньої дорослості, які мають вищий рівень стресостійкості, зазвичай менше відчувають тривожність у незвіданих ситуаціях. У жінок, які мають нижчий рівень стресостійкості у період ранньої дорослості, зазвичай спостерігається вищий рівень немотивованої тривожності в подібних ситуаціях.

За результатами аналізу взаємозв'язку між рівнем стресостійкості у період ранньої дорослості, який був визначений за методиками Е. Селігманом і Т. Холмса – Р. Раге, та особливостями когнітивної орієнтації за методикою

Дж. Роттера, були складені результати та представлені в у додатку (Додаток Ц).

Виходячи з підсумків аналізу взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та особливостями когнітивних орієнтацій у досліджуваних у період ранньої дорослості, включаючи чоловіків і жінок, видно, що не було виявлено статистично значущих показників кореляції. Це означає, що рівень стресостійкості не впливає на особливості локусу контролю особистості незалежно від статі. У наших досліджуваних у період ранньої дорослості не виявлено стійких зв'язків між цими двома факторами.

Отже, можна зробити висновок, що рівень стресостійкості та особливості когнітивних орієнтацій – це незалежні характеристики, які не обов'язково пов'язані між собою в нашій досліджуваній групі особистостей у період ранньої дорослості, незалежно від статі.

Сучасне суспільство ставить перед кожною особою питання стосовно стресу, який став нормою в повсякденному житті, і здатності справлятися з ним, тобто стресостійкості. Молодь у період ранньої дорослості, нашого часу постійно зазнає негативних несподіванок, досить високих навантажень і психологічних труднощів у різних масштабах. Для них дуже важливо розуміти, що саме викликає у них інтенсивну реакцію на стрес та як ці реакції накопичуються, оскільки це безпосередньо впливає на їхню життєву функціональність у майбутньому.

Загальні результати дослідження показали, що існує важливий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та іншими психологічними факторами. Подана нами інформація може служити основою для подальших досліджень та розвитку програм спрямованих на підвищення стресостійкості у період ранньої дорослості. Враховуючи сучасну складну соціальну та психологічну ситуацію, розуміння цих аспектів може допомогти особам у період ранньої дорослості краще справлятися зі стресом та покращити якість свого життя.

Справді, сьогодні особи у період ранньої дорослості відіграють важливу роль у суспільному розвитку, і багато в чому успіх різних галузей залежить від їхнього рівня стресостійкості та вміння ефективно керувати стресом. Тому нашим завданням, як психологів та викладачів у вищих навчальних закладах, є створення профілактичних та розвивальних програм для розвитку стресостійкості особам у період ранньої дорослості.

Ми повинні передавати особам у період ранньої дорослості не лише знання, але й навички, які допоможуть їм самостійно подолати стресові ситуації, або зменшити їх вплив на їхнє життя. Ми повинні створити умови для формування у період ранньої дорослості, навичок саморегуляції, впроваджуючи практичні методики та інструменти для керування стресом. Таким чином, ми можемо допомогти їм краще справлятися зі стресом і знижувати його вплив на їхнє щоденне життя, що, в свою чергу, сприятиме їхньому успішному розвитку в різних сферах.

Метою нашої програми є розвиток в осіб у період ранньої дорослості стресостійкості шляхом:

1. Допомоги їм усвідомлювати свою життєву позицію і ставлення до різних життєвих ситуацій.
2. Формування навичок ефективного спілкування, що допомагатиме покращити їхні міжособисті відносини.
3. Навчання самоконтролю, щоб вони могли краще керувати своєю поведінкою та емоціями.
4. Вчення, як виявляти негативні імпульси у своїй поведінці та спрямовувати їх у конструктивне русло.

Програма розвитку стресостійкості для осіб у період ранньої дорослості в умовах вищої освіти включає в себе різні форми та методи роботи, а саме:

1. Фронтальну роботу, що надає взаємодію між викладачами та студентами, де передаються основні знання та концепції.
2. Групову роботу, де учасники працюють у групах для взаємодопомоги та спільного вирішення завдань.

Методи роботи включають:

1. Проведення соціально-психологічних тренінгів: це інтерактивні заняття, спрямовані на покращення навичок та розвиток стресостійкості.
2. Бесіди, які допомагають учасникам обговорювати свої думки та почуття.
3. Групові ігри, це активні вправи, які сприяють взаємодії та спільному вирішенню завдань.
4. Лекції, це передача теоретичних знань та концепцій.

Саме така програма була нами структурована для розвитку стресостійкості серед студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

Структура програми була представлена нами в додатках ( Додаток Ч, Ш,).

### **Таблиця 2.1. Структура профілактично – розвивальної програми розвитку стресостійкості у період ранньої дорослості**

Відповідно нашої зазначеної програми, яка складається із проходження чотирьох блоків маємо наступне:

Лекційно-інформативний блок програми спрямований на такі цілі:

1. Надати студентам загальне розуміння поняття стресу.
2. Виділити потенційні фактори, які можуть викликати стрес, та пояснити їх вплив на психофізіологію особистості у період ранньої дорослості.
3. Подати інформацію про методи та техніки подолання стресу.
4. Розкрити, як розвивати власну стресостійкість.

Отже, цей блок сприяє усвідомленню студентами сутності стресу, допомагає їм визначити фактори, які впливають на них та вчить ефективним методам управління стресом і розвитку стресостійкості у період ранньої дорослості.

Під час проведення запланованої програми ми провели лекції, однією з яких є напрямок, «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». Вона є



з основних тез лекції де ствердження, що здоров'я людини, як фізичне, так і психічне, тісно пов'язане із її світовідчуттям, настроєм і способом життя. Тобто те, як ми розмірковуємо, відчуваємо і поводимося, а також наші цілі та бажання, впливають на наше здоров'я не менше, ніж саме фізичне становище.

Наступна теза заключалась в тому, що людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Таке розуміння саме цієї відповідальності може змінити в осіб у період ранньої дорослості майже усе життя.

Третя теза стверджує, що збереження або відновлення здоров'я неможливе без урахування наших здібностей і амбіцій. У ході лекції також пояснюється, що стрес - це тиск, напруга або зовнішні впливи, які можуть спричинити такий стан. Визначається три стадії розвитку стресу: перша - це «реакція тривоги», коли мобілізуються всі можливі ресурси; друга - стадія опору, коли організм вже більш стійкий до стресу завдяки пристосуванню; третя - це стадія виснаження, коли організм стає вразливішим до нових стресорів, що може призвести до ризику захворювання у період ранньої дорослості.

Лекційно-інформативний блок програми завершується сесією зворотного зв'язку, під час якої учасники можуть ставити питання лектору-тренеру, які виникли під час лекції, просити додаткову інформацію або отримувати пояснення щодо конкретних аспектів, пояснених на прикладах, зрозумілих для всіх.

Наступний другий блок програми охоплює роботу над самопізнанням та підвищенням самооцінки у період ранньої дорослості.

Він спрямований на формування позитивного ставлення до себе та позитивного світогляду. Ми вважаємо, що оптимістичне бачення світу є важливою складовою високого рівня стресостійкості, оскільки позитивне ставлення до себе та інших створює певний захисний бар'єр проти негативних впливів. У цьому блоку нами запропоновано кілька

профілактичних та розвивальних вправ, розподілених на два тренінгових заняття.

У вправі «Не помиляється той, хто нічого не робить», головною метою є розвиток навичок ефективного впорання із стресовими ситуаціями у період ранньої дорослості.

Інструкція для учасників полягає у такому: вони повинні придумати та записати висловлювання, які відображатимуть більш позитивний підхід до невдач та спроби подолати їх.

Після цього, важливо провести аналіз недавньої невдачі, ретельно розглянути помилки, що сталися, зрозуміти, які навички можна винести із цієї ситуації, а також визначити аспекти, які потребують подальшого вдосконалення. У додаток до цього, слід розглянути методи поведінки, які допоможуть подолати стрес у періоді ранньої дорослості і використовувати їх у майбутніх ситуаціях.

У наступному кроці, слід створити кілька девізів, які б допомагали досліджуваним у періоді ранньої дорослості, позитивно реагувати на свої невдачі та помилки.

Така вправа, як «Посмішка по колу» використовується для сприяння розвитку більш позитивного погляду на світ та поліпшення ставлення до інших людей. Існує переконання, що більш негативний погляд на оточуючих є одним із чинників, що призводить до стресу. Під час цієї вправи учасники обмінюються посмішками та позитивними відгуками один до одного.

Наступною вправою було використано «Снігову кулю», яка використовується для поліпшення уваги та пам'яті і спрямована на підвищення оптимізму не лише у конкретних осіб у періоді ранньої дорослості, але й у всій групі, сприяючи створенню позитивної атмосфери.

Учасникам було запропоновано вибрати для себе ім'я, яке відповідає певній квітці. Потім, сидячи в колі, кожен учасник по черзі називає своє ім'я та пояснює, чому він чи вона вибрав цю квітку як своє ім'я. Наступний учасник повторює ім'я попередника та називає своє вибране ім'я-квітку і так

далі по колу. Після виконання вправи проводиться обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями від завдання та обговорюють, на що саме вони звернули увагу під час виконання.

Ця техніка полягає у створенні списку подій або ситуацій, які викликали тривожність або напругу, а також фіксуванні відповідних думок, що супроводжували ці ситуації. Особистість має вести щоденник, де записує такі власні реакції на стресові події протягом певного періоду часу. Цей список допомагає формувати усвідомлення про власну поведінку та реакції на стрес, а також визначити області, які можуть бути піддані корекції чи розвитку. Після створення списку, особа повинна уважно спостерігати за собою та відслідковувати зміни у своїй поведінці.

Зразок оформлення списку стресових реакцій у відповідь на стресогенні ситуації представлений в додатку (Додаток Щ).

Ця психотерапевтична техніка передбачає створення нових стратегій поведінки у стресових ситуаціях та розвиток навичок переконструювання ірраціональних думок у раціональні. Щоб впровадити цю техніку, учасники спочатку складають список своїх ірраціональних думок, які супроводжують їх у стресових ситуаціях. Потім, у груповому обговоренні, ці ірраціональні думки перетворюються на перелік раціональних думок, які сприяють позитивному мисленню та мотивують подолати труднощі у періоді ранньої дорослості.

Ірраціональні думки, що породжують тривогу перетворені на раціональні думки представлено в додатку (Додаток Ю).

В цьому блоку програми передбачено обговорення висланих питань та можливого відчуття дискомфорту, яке виникло під час виконання вправ. Після завершення цього блоку, учасники групи повинні обмінятися враженнями і поділитися тим, що вони вивчили для себе під час занять. Важливо, щоб вони розуміли, наскільки техніки формування позитивного ставлення до себе та інших зрозумілі для них, і чи відчувають, що такий

позитивний спосіб мислення та ставлення допомагатиме їм ефективніше подолати стрес у своєму житті.

Надалі це робота із тривожністю сучасної молоді що є третім блоком програми. Його метою є психологічна корекція негативних особистісних утворень та зниження ситуативної й особистісної тривожностей в осіб у період ранньої дорослості. Для даного блоку, профілактично – розвивальної програми, нами були впровадженні наступні вправи.

Вправа «Незавершене речення» призначена для виявлення тих ситуацій та контекстів, які можуть викликати збільшену тривожність у учасників. Кожен учасник по черзі доповнює розпочате речення, дозволяючи виразити свої думки та почуття, щодо різних аспектів життя. Ця вправа сприяє виявленню особистих чинників, які можуть призводити до тривожних станів та надає можливість обговорити їх у групі.

Саме така вправа, відкриває можливість учасникам висловлювати свої думки та емоції стосовно певних життєвих аспектів, таких як взаємини з друзями, майбутні плани, ставлення до екзаменів та заліків, а також власні досягнення. Вона допомагає учасникам ідентифікувати ситуації, які можуть викликати тривожність або стрес, і створює можливість поділитися цим з іншими учасниками групи. Такий відвертий обмін допомагає розуміти, як різні особи сприймають та реагують на схожі ситуації, а також сприяє зменшенню тривожності через спільне обговорення та підтримку один одного.

Вправа «Потік вітру» спрямована на зміцнення самовпевненості, покращення емоційного самопочуття та досягнення гармонії в особистості у період ранньої дорослості. Під час цієї вправи учасники повинні зосередитися на відчуттях, які виникають у них внаслідок певних сенсорних вражень, таких як аромати, рухи та, найголовніше, потоки вітру різної інтенсивності. Після виконання вправи, учасникам пропонується обговорити свої відчуття та відповісти на питання, що стосуються того, чи вдалося їм розслабитися під час вправи, як вони сприймали характеристики повітря, на

які емоції вони звертали найбільше уваги тощо. Все це спрямовано на досягнення психологічної гармонії та підвищення свідомості щодо власних емоцій та відчуттів.

Під час вправи «Потік вітру», учасники оточені певними сенсорними стимулами, що допомагають їм глибше зануритися в свідомість та посилити сприйняття навколишнього середовища. Запахи, звуки та відчуття руху вітру розширюють їхні емоційні межі та сприяють відчуттю внутрішньої гармонії.

Після завершення вправи учасники можуть обмінятися своїми враженнями та висловити, як вони відчули себе під час цього досвіду. Ця взаємодія сприяє спільному розумінню і спільній дослідницькій роботі над своєю психологічною стійкістю та самопізнанням.

Психотерапевтичним методом для зняття напруги і тривожності є також вправи з глибоким диханням. Їх виконують у сидячому або стоячому положенні, знаходячись в комфортній позі. Вправи проводяться поетапно, спочатку заповнюючи нижні ділянки легень повітрям і поступово розширюючи дихальний об'єм вгору. Цей процес сприяє розслабленню організму і допомагає людині подолати стрес.

Після завершення цього блоку програми проводиться загальна дискусія, щодо отриманих результатів. В цей час розглядаються проблеми і можливості для подальших дій у зниженні рівня тривожності та факторів, які впливають на стресостійкість у період ранньої дорослості.

Останній етап цієї профілактично-розвивальної програми зосереджений на роботі над важливістю і самопідтвердженням особистості у період ранньої дорослості. Це має на меті розвивати учасників, зміцнюючи їхнє почуття важливості, що допомагає їм краще справлятися з життєвими труднощами. У цьому блоку включені різні вправи та методи.

Для того, щоб подолати стрес у повсякденному житті, використаємо вправу «Позитивне мислення». Вона спрямована на розвиток навичок самопідтримки та підвищення почуття власної важливості як фактора, який допомагає подолати стрес у повсякденному житті. Під час цієї вправи тренер

надає приклади часто вживаних «негативних» думок і позицій, які можуть підсилити стрес та заважати його подоланню. Група разом працює над тим, щоб перетворити ці думки на більш позитивні, які допомагають знаходити ресурси для подолання стресу, а не поглиблювати його.

Вправа «Компліменти» призначена для підвищення самооцінки та почуття важливості шляхом отримання позитивних відгуків від інших учасників групи. Кожен учасник дарує компліменти своїм товаришам по колу. Це дозволяє кожній особі отримати численні компліменти від інших учасників, що сприяє більш позитивному ставленню до себе і відчуттю важливості у даній групі.

Для визначення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя нами використано тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя», що дозволяє визначити, як особистості у період ранньої дорослості ставляться до самих себе та інших, чи вони відчують контроль над своїм життям, наскільки вони здатні задовольняти свої потреби та як вони переживають невдачі. Кожен учасник групи відповідає на питання в п'яти блоках, і загальна кількість балів вказує на їхню психологічну рівновагу за п'ятибальною шкалою.

Також пропонуємо вправи на релаксацію. До них ми відносимо комплекс психотерапевтичних технік, що відносяться до тілесно-орієнтованої терапії, що надає роботу із усіма групами м'язів і дозволяє зняти відчуття напруження у стресових ситуаціях. Особливості роботи із усіма дев'ятьма групами м'язів представлена в додаток (Додаток Ч).

Також додатково для релаксації нами запропоновано лікування кольорами, як ізнімають стресостійкість у період ранньої дорослості.

Психологічні особливості стресостійкості у період ранньої дорослості у сучасності неоспорима через постійний ріст соціального, економічного та технологічного тиску на молоде покоління. Споживацька культура, надмірна інформаційна завантаженість та зміни в життєвому ритмі створюють

надзвичайно напружене оточення для молодих людей, що може призвести до психологічних та фізичних проблем.

Вплив кольорів на психічний стан та емоції людини завжди привертав увагу науковців та практиків. У період ранньої дорослості, коли стрес та навантаження можуть мати значний вплив на психічне здоров'я, важливо розглядати можливі методи зняття стресу. Кольоротерапія, або використання кольорів у цілях покращення психічного стану, стає все більш актуальною в контексті забезпечення психологічного комфорту та підвищення стресостійкості у цьому періоді життя людини.

Зокрема, метою дослідження є вивчення того, як відповідні кольори можуть впливати на рівень стресу та психічне самопочуття у цьому віковому періоді. Розглянемо різноманітні аспекти кольоротерапії, включаючи наукові дослідження, що підтримують певні кольори як засіб покращення психічного здоров'я [23].

Підходи до використання кольорів для лікування стресостійкості у період ранньої дорослості можуть бути різними. Від традиційних методів кольоротерапії до застосування кольорів у щоденному житті, всі вони під суворим дослідженням, щоб розкрити їхній потенціал у полегшенні стресу та покращенні психічного стану у молодій дорослості.

Важливість розуміння взаємозв'язку між кольорами та психічним станом підлітків та молодих дорослих набуває нового рівня в контексті психологічного благополуччя. Наукові дослідження засвідчують, що окремі кольори можуть впливати на настрій, емоційний стан та загальну психічну стійкість.

Зелений, наприклад, часто асоціюється з гармонією та спокоєм. Цей колір може допомагати зняти напругу та стрес, забезпечуючи відчуття стабільності. За іншими дослідженнями, синій відомий своїми властивостями заспокоєння та релаксації, що може впливати на зниження рівня тривоги [44].

Зауважено, що кожен індивід має свою власну сприйнятливність до кольорів, і тому реакція на певні відтінки може бути індивідуальною.

Наприклад, червоний часто пов'язують з енергією та стимуляцією, але для деяких людей він може викликати напругу. Тому важливо враховувати індивідуальні вподобання та реакції на певні кольори при використанні їх для регулювання психічного стану.

Вплив кольорів на психічну стійкість у період ранньої дорослості - це нова грань психологічних досліджень, яка вимагає подальшої уваги та досліджень. Розвиток практичних програм з використанням кольорів для полегшення стресу та покращення психічного стану молоді може стати перспективним напрямком у роботі з психологічним благополуччям.

Лікування стресу за допомогою кольорів відоме як кольоротерапія. Це метод, що використовує різнобарв'я для поліпшення психічного стану та фізичного самопочуття людини. Основна ідея полягає у тому, що різні кольори мають різний вплив на емоції та стан людини [37].

Кольоротерапія може включати в себе такі методи:

1. Використання кольорів у середовищі, а саме застосування різних кольорів у домашньому чи робочому середовищі, які можуть впливати на емоційний стан. Наприклад, стіни, предмети, освітлення.
2. Терапія кольорами, це використання спеціальних світлових апаратів або просто дивлячись на різні кольори для зміцнення психологічного стану.
3. Кольорова медитація, медитація, під час якої людина візуалізує певні кольори для досягнення певних емоційних станів.
4. Використання кольорів у одязі, де вибір одягу певних кольорів може впливати на самопочуття та емоції.

Хоча вплив кольорів на психіку і відчуття індивідуальний і може варіювати від особи до особи, деякі кольори, як зазначено у психологічних досліджах, відомі своїм заспокоїливим або стимулюючим впливом. Однак, кольоротерапія може бути використана як один із елементів комплексного



підходу до зняття стресу та поліпшення психічного стану, разом з іншими методами, такими як релаксація, медитація, фізичні вправи та психотерапія.

Кольоротерапія відкриває можливості для використання кольорів у психотерапевтичних цілях, зокрема, в управлінні стресом. Природні властивості кольорів можуть бути використані для стимуляції позитивних емоцій або спокою. Наприклад, теплі кольори, такі як червоний або помаранчевий, часто пов'язують з енергією та підвищенням настрою. З іншого боку, холодні кольори, які мають в собі відтінки блакитного та зеленого, можуть сприяти релаксації та заспокоєнню [11].

Отже, використання кольорів у зниженні стресу та підвищенні психічної стійкості в ранній дорослості може бути цікавим аспектом психологічного підходу. Застосування кольоротерапії може виявити позитивний вплив на психічний стан молоді в період ранньої дорослості. Врахування відповідних кольорів у навколишньому середовищі, або в терапевтичних сесіях може стати додатковим інструментом для зниження стресу та підвищення психологічної стійкості.

Після завершення профілактично-розвивальної програми, ми можемо надати рекомендації щодо того, як запобігти стресу та розвинути стресостійкість серед особистостей у період ранньої дорослості. Дотримання цих рекомендацій допоможе їм, як юнакам, так і дівчатам, ефективно боротися зі стресогенними ситуаціями, які регулярно зустрічаються в повсякденному житті.

Важливим є своєчасне розпізнавання стресу. Передусім, необхідно визначити джерела, які спричиняють стрес, і здійснити аналіз того, як особистість реагує на стрес у контексті кожного конкретного джерела. Для цього необхідно ретельно розглянути свої думки, ідеї, почуття, звички і ставлення до ситуацій, що викликають стрес. Важливо враховувати, що не завжди очевидно, що саме спричиняє стрес, тому аналіз допомагає краще

зрозуміти, як доцільно ставитися до стресових ситуацій і чого слід уникати. На основі цього аналізу слід розглянути, чи існують більш ефективні методи для зміцнення фізичного та психологічного здоров'я, які допоможуть у період ранньої дорослості почувати себе спокійніше і керувати ситуацією.

Розробка стратегій управління стресом є важливою частиною процесу. Особистість у період ранньої дорослості повинна визначити, чи вона бажає змінювати ситуацію, яка викликала стрес, чи ж вона впливає на своє ставлення до неї. Зміна ситуації може включати два основних підходи:

1. Уникання стресових факторів, яке передбачає уникання незручних ситуацій, тем, або суперечок, якщо це можливо та відповідає контексту ситуації.
2. Трансформація стресових факторів, що включає в себе розробку стратегій для перетворення або вирішення ситуації на такому рівні, яким чином ризик повторення структурованих подій може бути мінімізований. Зазвичай це стосується зміни щоденних дій, комунікації з певним колом осіб або з конкретною особою і т. д.

Зміна ставлення також має свої стратегії:

1. Адаптація до стресових ситуацій, де особистість у період ранньої дорослості розвиває здатність перегляду ситуації з іншого ракурсу, знаходить позитивні аспекти, встановлює досяжні цілі та раціоналізує свої стандарти та цінності.
2. Прийняття стресорів, коли особистість у період ранньої дорослості визнає, що не може змінити ситуацію або впливати на дії інших людей.

У цьому випадку головною стратегією стає фокусування на тих аспектах, які піддаються контролю та впливу особистості.

Для рекомендацій нами запропоновано застосування технік релаксації, що передбачає здатність переключити увагу протягом хоча б кількох хвилин на стан глибокого спокою і розслаблення. Це може бути досягнуте в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю над диханням та мінімізації зовнішніх подразників. Однією з таких технік може бути використання

уявності та відпочинок у спокої. Наприклад, людина може уявляти природу, красиві пейзажі, квіти або слухати спокійну музику. Також можливо використовувати методи масажу та ароматерапії для досягнення стану релаксації.

Застосування фізичних вправ є одним з найефективніших методів для підвищення стресостійкості та негайного подолання стресу, за визнанням багатьох дослідників. Фізичні навантаження сприяють поліпшенню здатності організму використовувати кисень та покращують кровообіг. Вони також сприяють виділенню ендорфінів, які підвищують настрій і сприяють загальному відчуттю добробуту. Крім того, фізичні вправи сприяють зміцненню дихальної системи та загальному покращенню фізичного стану.

Отже, шляхом дотримання досить простих рекомендацій, особистість у період ранньої дорослості, може відносно швидко подолати стрес і розвинути якість, відому як стресостійкість. Це допоможе їй більш ефективно функціонувати в подальшому житті. Варто зауважити, що програма, описана вище, спрямована на розвиток ключових складових стресостійкості, таких як позитивне сприйняття себе і світу, зниження тривожності та висока самооцінка. Таким чином, можна визнати, що робота з розвитку стресостійкості у період ранньої дорослості можлива лише тоді, коли використовуються різноманітні профілактично-розвивальні вправи, спрямовані на покращення ставлення до стресових ситуацій та вивчення навичок зниження інтенсивності впливу стресорів. Також важливо успішно поєднувати фізичні вправи з методами релаксації.

## **Висновки до другого розділу**

Дослідження стресостійкості у період ранньої дорослості є важливим етапом для розуміння психологічних особливостей цього важливого періоду в житті людини. Результати аналізу різних методик для психологічних тестувань стресостійкості та дослідження психологічних реакцій на стрес в ранньому дорослому віці надають важливі відомості для нашого загального розуміння цих процесів.

Виявлено, що гендерні відмінності грають важливу роль у реакціях на стрес та у використанні стратегій копіngu. Чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати і подолати стресові ситуації. Це підкреслює важливість розглядання статі як фактора, що впливає на психологічну адаптацію у ранньому дорослому віці. Знання про статеві різниці у реакціях на стрес та

використанні копінг-стратегій свідчить про важливість персоналізованого підходу до психологічної підтримки та розвитку стресостійкості. Програми та інтервенції мають враховувати індивідуальні особливості та статеві особливості, щоб бути ефективними.

Результати дослідження також показали, що стрес і стресостійкість можуть бути різними для кожної особистості. Наявність індивідуальних різниць у реакціях на стрес свідчить про необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки та інтервенції.

У цілому, результати дослідження стресостійкості в ранній дорослості надають важливий внесок у розуміння психологічних аспектів цього періоду життя та можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та інтервенції, спрямованих на поліпшення стресостійкості та адаптації в ранній дорослості.

Результати аналізу різних методик для психологічних тестувань стресостійкості показали важливі статеві різниці у відповідях на стрес та використанні стратегій копінгу. Чоловіки і жінки у період ранньої дорослості мають відмінні підходи до управління стресом, і це важливо враховувати при розробці психологічних програм та інтервенцій для ранньої дорослої аудиторії.

Тож зазначена нами програма націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості у період ранньої дорослості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Виходячи з цього, ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у період ранньої дорослості, можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до певної ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивної дії, а також – вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

Знання про індивідуальні різниці в реакціях на стрес та використанні різних копінг-стратегій підкреслює необхідність персоналізованого підходу до психологічної підтримки та розвитку стресостійкості.

Дослідження стресостійкості у період ранньої дорослості є важливим кроком у розумінні психологічних аспектів цього періоду життя. Воно може слугувати основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на покращення стресостійкості, сприяючи більш успішній адаптації та досягненню особистісних та професійних цілей в ранньому дорослому віці.

Дослідження стресостійкості у ранньому дорослому віці має значущі наслідки для суспільства, адже сприяє розвитку більш стресостійких та успішних індивідів, які здатні краще адаптуватися до сучасних викликів та досягати своїх цілей у різних сферах життя.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати дослідження психологічні особливості стресостійкості у період ранньої дорослості, нами зроблені наступні висновки.

Дослідження психологічних особливостей стресостійкості в ранній дорослості стає важливим завданням, оскільки дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, розвитку резервів управління стресом та психологічної реабілітації.

Аналіз широкого кола наукових робіт в галузі психології з різноманітних аспектів досліджуваної проблеми свідчить про те, що учені та практики в галузі психології розглядають її з різних наукових позицій.

Аналіз наукової літератури, яка досліджує питання стресостійкості особистості, дозволив визначити, що ця властивість є важливою для того, як особа впорається із стресом. Стресостійкість визначає, наскільки ефективно особистість може адаптуватися до стресових ситуацій і залишатися емоційно стійкою. Така властивість є системною та динамічною, оскільки залежить від багатьох факторів і може змінюватися з часом.

У першому розділі нами досліджено теоретичні основи стресу та стресостійкості в контексті у період ранньої дорослості. Детально проаналізовано поняття «стрес» та «стресостійкість» і визначено їхню роль у житті молодих дорослих. Теоретико-методичні підходи до стресостійкості в ранній дорослості є динамічним полем досліджень, яке вимагає подальших наукових вивчень та розвитку. Наявність глибокого розуміння стресостійкості та ефективних методів її вимірювання може сприяти покращенню якості життя та досягненню успіху в цьому важливому життєвому етапі.

Сучасні підходи до стресостійкості орієнтовані на комплексний розгляд цього поняття та розвиток наукових та практичних методів для підвищення стресостійкості в різних аспектах життя. Дослідження показало, що рання дорослість є критичним періодом для формування стресостійкості, оскільки на цьому етапі особистість зіткнеться з багатьма новими викликами та стресовими ситуаціями.

Також розглянуто різні концепції та сучасні підходи до вивчення стресостійкості у період ранньої дорослості. Оглянувши відомі підходи та концепції, можна сказати, що ця проблема здобула значну увагу у психологічному співтоваристві.

Зокрема, було проведено аналіз різних теоретичних та методологічних підходів до розуміння стресостійкості у період ранньої дорослості. Відзначено, що багато дослідників розглядають стресостійкість як складну

мультифакторну конструкцію, що включає фізіологічні, психологічні, соціальні та когнітивні аспекти. Це свідчить про розуміння важливості інтегрованого підходу до цієї проблеми.

Отже, важливо визначити, що стресостійкість є критично важливою якістю, яка допомагає в період ранньої дорослості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій та подолати стрес. Сучасні підходи до стресостійкості, які враховують її структуру та взаємозв'язок з адаптацією, надають можливість розробити цілеспрямовані програми та інтервенції для розвитку цієї важливої якості. Для періоду ранньої дорослості важливо акцентувати увагу на інтегрованому розвитку різних компонентів стресостійкості та на використанні ресурсів, які сприяють адаптації та подоланню стресу. Розвиток стресостійкості в цьому важливому життєвому періоді може мати значущий вплив на подальше фізичне та психологічне благополуччя молодої дорослої людини.

У другому розділі було досліджено психологічні особливості проявів стресостійкості у період ранньої дорослості та проаналізовано результати. Для цього було оглянуто та проаналізовано різні теоретичні та методологічні підходи до розуміння стресостійкості, а також розглянуто різні методики вимірювання цього психологічного конструкту. Нами було виявлено, що стресостійкість у ранній дорослості є складною і багатоаспектною якістю, яка включає фізіологічні, психологічні, соціальні та когнітивні компоненти.

На основі проведеного дослідження, була розроблена профілактично-розвивальна програма, спрямована на підсилення стресостійкості у період ранньої дорослості. Ця програма включає в себе комплекс психологічних рекомендацій, вправ, методик та психологічних технік, спрямованих на розвиток психологічної стійкості та ефективних стратегій подолання стресу у період ранньої дорослості.

Загальні висновки дослідження свідчать про важливість і актуальність розуміння та розвитку стресостійкості серед молоді в період ранньої дорослості. Цей життєвий етап є особливо важливим для формування



особистості та визначення подальших життєвих траєкторій. Зрозуміння сутності стресу та способів подолання його має вирішальне значення для покращення якості життя молоді та підготовки їх до викликів, які можуть виникнути у майбутньому.

Підкреслено, що різниця в рівні стресостійкості між чоловіками та жінками, а також у використанні різних копінг-стратегій, є важливою для подальшого дослідження та розвитку індивідуальних підходів до підтримки молоді. Ці результати можуть слугувати основою для створення спеціалізованих програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості у період ранньої дорослості.

Розроблена профілактично-розвивальна програма для підвищення стресостійкості молоді є практичною реалізацією результатів дослідження та може стати корисним інструментом для психологічної підтримки та розвитку цільової аудиторії. Окрім цього, вона підкреслює важливість впровадження психологічних підходів до розвитку стресостійкості в освітній та виховній практиці, щоб підготувати молоде покоління до подолання життєвих викликів та досягнення успіху у різних сферах їхнього життя.

Підсумовуючи, дослідження стресостійкості в період ранньої дорослості є актуальним і важливим завданням. Воно дозволяє краще розуміти особливості формування стресостійкості у період ранньої дорослості, розкриває різницю в цьому процесі між чоловіками та жінками, індивідуальні особливості використання копінг-стратегій.

Результати дослідження можуть послужити основою для подальших розвитку психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості у період ранньої дорослості. Розроблена профілактично-розвивальна програма є практичним інструментом для підтримки та розвитку цільової аудиторії, допомагаючи їм краще впоратися зі стресом та досягти більшого успіху в житті.

Загальні висновки підкреслюють важливість вивчення та розвитку стресостійкості у період ранньої дорослості та підкреслюють необхідність

впровадження психологічних підходів у освітній та виховній практиці для підготовки молодого покоління до подолання життєвих викликів та досягнення успіху.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агарков О.А. Технології соціальної роботи: навч. посіб. / О.А. Агарков, О.О. Яременко, О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.М. Дікова-Фаворська та ін. – Запоріжжя : Просвіта, 2013. – 584 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу / В.В. Байдик // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. - №2(31). - С. 29–34.

4. Бакум З. П. Модернізація методів навчання української мови. Складні питання вузівського курсу української мови : зб. наук. праць. 2002. С. 6–10.
5. Балахтар В.В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук / В.В. Балахтар. - К., - 2019. - 595 с.
6. Бех І.Д. Від волі до особистості / І.Д. Бех. — К.: Україна-Віта, - 1995. — 202 с.
7. Бамбурак Н.М. Розвиток Я-концепції особистості майбутнього соціального працівника: дис. ... канд. психол. наук / Н.М. Бамбурак. - Хмельницький, 2010. - 156 с.
8. Бамбурак Н.М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2017. - Вип. 1. - С. 143- 151.
9. Богданов С.О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. Київ 2017. С. 208.
10. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2017. - № 149. – С. 49-56.
11. Бондар І. О. Б 81 Теорія кольору : навчальний посібник для студентів напряму підготовки– Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. – 164 с.
12. Богуш А. М. Педагогічні нотатки та роздуми. Запоріжжя, 2001. 219 с.
13. Булах, І.С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Навчально-методичний посібник / І.С. Булах, Ю.А. Алексеєва. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. - 2003. – 73 с. 28. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини / І.С. Булах // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 33. – С. 58–68.
14. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук / Є.О. Варбан. - К., - 2009. - 197 с

15. Великий тлумачний словник сучасної української мови / гол. ред. : В. Т. Бусел. 5-те вид. К. : Перун, 2005. 1728 с.
16. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. Т. В. Бусел. К. : Перун, 2009. 1736 с.
17. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа», 2003. 320 с.
18. Воронова О.Ю. Особливості когнітивного компоненту у формуванні професійної рефлексії майбутніх вихователів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції .Мукачєво, 14–15 травня 2015 р. Видво «Карпатська вежа», Том 2. - 2015. - С. 54–56.
19. Гільбух Ю. З. Розумово обдарована дитина. Психологія, діагностика, педагогіка. К. : Либідь, 1992. 194 с.
20. Грищенко С.В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери: монографія. Чернігів: ЧНПУ, - 2011. – 328 с. 47.
21. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2008. – № 8-9. – С. 47-51.
22. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук / Г.М. Дубчак. - К., - 2018. - 387 с.
23. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124-127.
24. Іттен Й. Мистецтво кольору: суб'єктивний досвід і об'єктивне обґрунтування кольору. 1997 ст.155-160.
25. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук / О.М. Кокун. - К., - 2004. - 426 с.

26. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук / О.Д. Кресан. - К., - 2017. - 199 с.
27. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина – людина”: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.А. Кириленко. - К., - 2007. - 24 с
28. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: дис. ...канд. психол. наук / К.В. Кім. - Харків, - 2008. - 236 с.
29. Козич І.В. Формування конфліктологічної компетентності соціального педагога в умовах магістратури. автореф. дис. канд. пед. наук / І.В. Козич . — К., - 2008. — 24 с.
30. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.
31. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.
32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с
33. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук / В.М. Крайнюк. - К., - 2009. - 513 с.
34. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М.С. Кудінова // Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». -2016. - Випуск 6. Том 2. - С. 48
35. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології / О.О. Лазуренко // Науковий огляд. – Київ, 2015. – №1 (11). – С. 116-123.

36. Лебідь Н.К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. Посіб / Н.К. Лебідь. - К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», -2016, - 156 с.
37. Львовичкіна А.М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників / А.М. Львовичкіна // Актуальні проблеми психології. - Т. 7. Вип. 44. - С. 133-142.
38. Левицька Т. Лавандові мрії. 2020 р. 240 С.
39. Максименко С.Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості. Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - №5. - С. 34-37.
40. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.Л. Марковець. - К., - 2005. - 16 с. 98.
41. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С.Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К.: Логос, - 2007. - Т.7. Вип. 10. - С. 178–183.
42. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців служби 221 правопорядку: дис. ... канд. психол. наук / В.І. Мозговий. – Харків, - 2006. - 178 с.
43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
44. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. - С. 96–100
45. Психологія кольору в дизайні. URL: <https://spilno.org/article/psykholohiya-koloru-v-dyzaini-lohotypu>

46. Ришко Г. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науковопедагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук / Г. Ришко. - К., - 2014. - 255 с.
47. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. - К., - 2010. - 289 с.
48. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. псих. наук / О.І. Склень. - Харків, - 2008. - 198 с.
49. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, - 2017. - №2(37). - С. 47-51. 226 154.
50. Тептюк Ю.О. Щодо результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Видво НАДПСУ, - 2019. - Т.19. №2. - С. 264-280.
51. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК», - 2014. - №20. - С. 191-197.
52. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців із соціальної роботи. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Хмельницький: ХНУ. - 2015. - С. 175-17.
53. Тептюк Ю.О. Особливості вияву стресостійкості соціальних працівників у період ранньої дорослості. VIII Всеукраїнська наукова

Інтернет-конференція «Актуальні питання сучасної психології». - Умань: УДПУ ім. Павла Тичини, - 2019 . - С. 40-44.

54. Тептюк Ю.О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. Міжнародна науковопрактична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.». - Львів, - 2020 . - С. 127-131.

55. Тептюк Ю.О. Про результати апробації програми із розвитку стресостійкості соціальних працівників. «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців»: тези доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, 9–10 квітня 2020 р. ХНУ, - 2020. - С. 114-115.

56. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. Polish journal of science. - 2021, - № 35. VOL. 2. - С. 61-64.

57. Тептюк Ю.О. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники як внутрішні і зовнішні умови розвитку стресостійкості фахівців із соціальної роботи. Вісник національного університету оборони України, - 2015. - №1 (44). - С. 218-223.

58. Тептюк Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Колективна монографія «Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика». – К. - 2020. - С. 157-165.

59. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Титаренко. – К.: Марич, - 2009. – 232 с. 228 168. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія) / Т.А.

60. Український Я.І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1999. – Вип. 7 . – С. 24-27.

61. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: «Економічна думка», - 2000. - 197 с.



62. Ханін Ю.Л. Особистісні та соціально-психологічні опитувальники в прикладних дослідженнях: проблеми і перспективи. Соціальна психологія і громадська практика / Ю.Л. Ханін. - М.: Наука, - 1985, - С. 163-177
63. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології / Г.М. Чернишук. - К.: Гнозис, - 2008. - Вип 1. - С. 92–98.
64. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», - 2007. - Вип. 7. - С. 143–148.
65. A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1990– 2005 / A. LaMontagne, T. Keegel, A.M Louie, A. Ostry, & P.A. Landsbergis / International Journal of Occupational and Environmental Health. - V.13. - 2007. - P. 268–280.
66. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications / F. Alexander. - New York: Norton, - 1950. - P. 57-69.
67. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J.R. Averill // Psychological Inquiry. - 2004, - №15. - P. 228- 233.
68. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a life Situation / H. Basowitz, H. Persky., Sh. Korchin. - New York: McGraw-Hill, - 1955. - 168 p.
69. Carstensen L.L. Age-related changes in social activity. Handbook of clinical gerontology. Vol. 146. Pergamon general psychology series / L.L. Carstensen. - New York: Pergamon Press. - 1987, - P. 222–237. 230
70. Carstensen L.L. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity / L.L. Carstensen, D.M. Isaacowitz, S.T Charles // American Psychologist, - №54, - 1999, - P. 165–181.

71. Cooper C.L. Occupational stress among word process operators / C.L. Cooper, A. Cox // *Stress & Health*, - V. 1, – 1985, – P. 87–92.
72. Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q\\_mngvxxqfLDL\\_2VGdXLeyGJJGmAB4KCzJPgek6nyg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q_mngvxxqfLDL_2VGdXLeyGJJGmAB4KCzJPgek6nyg/viewform)
73. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry / B. Dohrenwend // *Journal Abnormal Social Psychology*. - 1966. - V.62. - P. 294-302.
74. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping / Sinha Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. - Vol. 113, - No. 31, - 2016. - P. 8837-8842.
75. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping with coping assessment: a critical review / N.S. Endler, J.D. Parker, *Pers J. Eur.* - 1992. - P. 321-344.
76. Lazarus R.S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures / R.S. Lazarus, A. DeLongis, S. Folkman, R. Gruen // *American Psychologist*. - New York, - 1985. - 40. - P. 770-779.
77. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues) / R.S. Lazarus. - New York, - 1998. - 450 p.
78. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. - 2006. - № 1(3). - P. 160-168.
79. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. Chap. 31, *Handbook of Industrial Organizational Psychology* /J.E. McGrath. - Chicago: Rand McNally Co., - 1976. - P. 1351–1395.
80. Mechanic D. Students under stress /D. Mechanic. - N.Y.: Free Press, - 1962. - 246 p.
81. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes / A. Mehrabian — Belmont, CA: Wadsworth, - 1981, - 141 p.

82. Murphy L. The wildening world of childhood / L. Murphy. - New York: Basic Books, - 1962. - 399 p.
83. Hall S. Instincts and feelings in adolescence. - P., 1913. - 184 p
84. 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.
85. Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping – 1998. – P. 204.
86. Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life – 1996. – P. 158.
87. Carl Rogers «On Becoming a Person». Boston. Houghton Mifflin. 1961. P. 416.
88. Aaron Beck «Cognitive Therapy and the Emotional Disorders». International Universities Press. New York. 1976. P. 381
89. Alfred Adler. Understanding Human Nature. New York. Greenberg Publisher. 1927. P. 400.
90. John Gottman. A Scientifically Based Marital Therapy. New York. Norton & Company. 1999. P. 300.
91. Mihaly Csikszentmihalyi. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York. 1990. P. 350.
92. Martin Seligman. Authentic Happiness. Free Press. New York 2002. P. 380.
93. Irving B. Weiner, Roger L. Greene Handbook of Personality Assessment. John Wiley & Sons. 2000. P. 204.
94. Robert M. Kaplan, Dennis P. Saccuzzo. Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues. John Wiley. 2001. P. 404.

95. John A. Groeger. 2002. Trafficking in cognition: applying cognitive psychology to driving. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, Volume 5, Issue 4, Pages 235—248.