

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

**Кваліфікаційна робота**  
(магістра)

з теми: «**Психологічні умови формування стресостійкості  
у юнаків і дівчат**»

Виконав: студент 2 курсу  
Ps1-M21 групи  
спеціальності 053 Психологія  
**Семенець Андрій Іванович**

Науковий керівник:  
**Гончарук Наталія Миколаївна,**  
доктор психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
загальної та практичної психології

Рецензент:  
**Гоцуляк Наталія Євгенівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
загальної та практичної психології

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	3
<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ</b> .....	7
1.1. Психологічне дослідження стресу в психологічній теорії і практиці....	7
1.2. Основні фактори виникнення стресу у юнацькому віці.....	11
1.3. Гендерні особливості стресу та стресостійкості у студентської молоді.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ</b> .....	21
2.1. Організація та методи вивчення стресостійкості в умовах освітнього процесу.....	21
2.2. Гендерні відмінності у стресостійкості в здобувачів вищої освіти.....	24
Висновки до другого розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАКІВ І ДІВЧАТ</b> .....	34
3.1. Основні напрями та психологічні умови подолання схильності до стресу у здобувачів вищої освіти.....	34
3.2. Алгоритм психологічної роботи щодо формування стресостійкості у юнаків.....	37
3.3. Методичні рекомендації з підвищення стресостійкості у дівчат.....	61
Висновки до третього розділу.....	79
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	84
<b>ДОДАТКИ</b> .....	88

## АНОТАЦІЯ

Знання гендерних особливостей емоційного реагування на стресові ситуації є важливим у дослідженні статево-рольової поведінки юнаків і дівчат вищих навчальних закладів. Це дає змогу формувати стійкість до стресу з урахуванням диференційних особливостей жіночого та чоловічого організму і визначає актуальність проблеми гендерних особливостей стресостійкості у студентів.

Представлена наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел та додатків. У вступі розкрито мету, завдання наукового дослідження, визначено наукову новизну і практичну значимість отриманих результатів. Метою дослідження є з'ясування взаємозв'язку між рівнем стійкості до стресу та гендерними відмінностями.

У першому розділі здійснено теоретичне вивчення проблеми гендерної приналежності як чинника стресостійкості студентів: розкрито суть поняття стресу у сучасній психологічній літературі, описано основні моделі психологічного стресу. Окремо зосереджено увагу на основних причинах прояву психологічного стресу у студентів. Висвітлено поняття «гендер», здійснено опис наукових досліджень, у яких вивчались гендерні особливості стійкості до стресу.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження гендерних аспектів стресостійкості у студентів: представлено методичні засоби організації констатувального експерименту, описано методики дослідження, розкрито основні етапи експерименту, охарактеризовано ознаки стресу у студентів-юнаків та студентів-дівчат. На основі проведеного констатувального дослідження здійснено аналіз взаємозв'язку гендерної приналежності та стресостійкості у студентів. За результатами дослідження визначено психологічні умови формування стресостійкості у юнаків та дівчат.

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Складність завдань, які сьогодні постають перед сучасною студентською молоддю, та постійні соціально-економічні зміни у суспільстві обумовлюють значне підвищення навантаження на юнаків та дівчат. Це призводить до виникнення емоційної напруги, що проявляється у вигляді психологічного стресу. Стан стресу позначається на ефективності виконання завдань навчально-виховного процесу, самопочутті студента, його задоволеності навчанням.

Окремої уваги заслуговує гендерний аспект стійкості до стресу серед студентської молоді. Гендерні відмінності в емоційному реагуванні на ситуації, пов'язані з психічним напруженням, повинні враховуватись у використанні диференційованого підходу, формуванні статевої поведінки, специфіці виховних впливів на юнаків та дівчат. Маючи конкретні результати щодо специфіки гендерних відмінностей у ракурсі проблеми стійкості до стресу можна формувати більш сприятливе середовище для ефективного засвоєння знань у ході практичної реалізації навчально-виховного процесу.

Зважаючи на це, проблема гендерної належності як чинника стресостійкості студентів заслуговує спеціального вивчення.

Аналіз низки літературних джерел показує, що проблема стресу виступає предметом спеціальних досліджень як зарубіжних (M. Browning, C. Vlassoff, G. Moreno, G. Weidner, S. Whiteside, D. Lynam), так вітчизняних (І. Аршава, М. Білова, І. Галян, Т. Грубі, В. Калошин, Л. Карамушка, О. Когут, Д. Куриця, В. Паньковець, Н. Пов'якель, Я. Плужник, О. Раковчена, О. Теплюк, О. Шульженко) дослідників.

Особливої уваги з погляду теми дослідження заслуговують наукові праці психологів, які описують гендерний підхід у дослідженні стресу. Це роботи В. Олійник, Л. Даниленко, Т. Говорун, О. Кікінежді щодо поглядів на закони чоловічої та жіночої поведінки; праці Д. Віткіна щодо вивчення емоційних реакцій жінок та чоловіків на стресові ситуації; експериментальні дослідження

G. Weidner щодо емоційних розладів, пов'язаних зі стресом в аспекті гендерних відмінностей; культурні концепції S. Whiteside, D. Lynam щодо аналізу рис фемінності та маскулінності, які проявляються у системі суспільних відносин.

Водночас, проблема гендерної належності як чинника стресостійкості студентської молоді все ще залишає чимало місця для дослідження. Важливість теоретичного опрацювання проблеми, необхідність визначення ефективних психологічних засобів її вирішення зумовили вибір теми наукової роботи «Психологічні умови формування стресостійкості у юнаків і дівчат».

**Метою** цього дослідження є визначення взаємозв'язку між рівнем стійкості до стресу та гендерними відмінностями.

**Об'єкт дослідження** – гендерні особливості стресостійкості у студентської молоді.

**Предмет дослідження** – визначити й науково обґрунтувати психологічні умови формування стресостійкості у юнаків і дівчат відповідно до гендерної належності.

Відповідно до мети визначено такі основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз теоретичних та експериментальних джерел з проблеми гендерних особливостей стресостійкості у юнаків і дівчат.
2. Розкрити сутність поняття «стресу» та з'ясувати психологічні чинники виникнення психологічного стресу у студентської молоді.
3. Розробити методику емпіричного дослідження гендерного аспекту стресостійкості у юнаків і дівчат.
4. Дослідити взаємозв'язок рівня стійкості до стресу та гендерної належності.
5. Визначити основні напрями роботи щодо подолання та профілактики стресу у юнаків і дівчат.

**Гіпотеза дослідження**: наявний зв'язок між рівнем стійкості до стресу та гендерними особливостями поведінки студентської молоді; рівень стійкості до стресу залежить від соціальної адаптованості студента до умов навчання.

**Методи дослідження**. Для вирішення поставлених завдань та перевірки

гіпотези було використано такі теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних; емпіричні методи: констатувальний експеримент.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проведено серед студентської молоді факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Дослідженням охоплено 112 студентів факультету: 56 юнаків та 56 дівчат.

**Наукова новизна дослідження:** уточнено й обґрунтовано сутність понять «стресостійкість», «гендерні особливості стресостійкості»; підготовлено експериментальну програму дослідження гендерного аспекту стресостійкості у студентів, з'ясовано психологічні умови формування стресостійкості у юнаків та дівчат.

**Практичне значення одержаних результатів:** програма дослідження гендерного аспекту стресостійкості у студентів, розроблена під час констатувального експерименту, може бути використана у роботі практичних психологів вищих навчальних закладів для вивчення змістових компонентів, критеріїв, напрямів формування стресостійкості у юнаків та дівчат. У практиці роботи психологів можуть використовуватись дані про умови підвищення ефективності психологічної роботи щодо подолання та профілактики стресу.

**Апробація роботи.** Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на науково-практичній конференції у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка та представлені в 1 науковій публікації.

**Структура та обсяг наукової роботи.** Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг наукової роботи складає 88 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 4 рисунки і 3 додатки.

## ВИСНОВКИ

У результаті вивчення стану розробленості проблеми у психологічній літературі, що має за мету вивчення гендерних особливостей стресостійкості у студентів ми дійшли таких висновків:

1. У психологічних дослідженнях відображено різні теорії стресу. Найбільш широко представлені біологічні, психологічні, соціальні теорії, теорії адаптації, системної саморегуляції та копінгу. Згідно цих теорій з'ясовано, що стрес – це специфічна психофізіологічна реакція організму на вплив несприятливих факторів, що порушують внутрішню рівновагу організму.

Для проведення психологічного аналізу та формування здатності управляти стресом важливим є вивчення змістових ознак, різновидів та стадій стресу. Основними ознаками стресу є наявність стресогенних факторів, виникнення реактивних фізіологічних реакцій (прискореного серцебиття, дихання) та формування емоційних реакцій (роздратованості, підвищеної збудливості, образливості).

Визначення стадій стресу (тривоги; опору; виснаження) є важливим для аналізу адаптаційних механізмів, спрямованих на подолання складних ситуацій.

2. Стрес являє собою невід'ємну частину повсякденного життя кожного студента. Причинами стресу можуть бути навчально-виробничі труднощі (надмірне навчальне навантаження, конфлікти у колективі), інформаційні фактори (надмірний обсяг інформації), фізіологічні чинники (хвороба, розлад, травма), емоційні переживання (радість, гнів, ненависть), соціально-психологічні фактори (соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин, соціальна незахищеність), особистісно-психологічні чинники (внутрішньособистісні конфлікти, кризи розвитку особистості).

Реакції на стресові фактори (як адаптивні, так невротичні) є складовими способу життя студентів. Невротичні реакції сприяють поглибленню стресового стану і можуть призвести до значного зниження успішності у

навчанні. Адаптивні дають змогу активізувати внутрішні ресурси і подолати стресову ситуацію.

3. Отже, проведений аналіз сучасних психологічних досліджень щодо гендерних особливостей стресостійкості дає підстави для **таких висновків:**

Поняття «гендер», яке використовується для розмежування біологічних та культурних факторів розвитку чоловіків і жінок, розглядається нами як соціальна стать, яка впливає на особливості поведінки чоловіка і жінки у соціумі та задає статусно-рольову орієнтацію у системі суспільних відносин.

Шляхом теоретичного аналізу визначено такі відмінності у чоловіків та жінок: а) у напружених ситуаціях жінки мають нижчу стійкість до стресу порівняно з чоловіками; б) чоловіки і жінки з різною інтенсивністю висловлюють свої емоції; в) чоловіки, у межах своєї традиційної рольової поведінки, схильні до обмежувальної емоційності; г) у чоловіків, в умовах стресу, відзначається більш висока частота розвитку адиктивної поведінки, антисоціальних особистісних розладів і агресивних форм поведінки; також для них характерний підвищений ризик залучення аутоагресивних копінг-стратегій подолання стресу, включаючи суїцидальну поведінку; д) у жінок частіше розвиваються різні афективні порушення – реактивні депресії, генералізовані тривожні і панічні розлади, розлади настрою.

Загальний висновок вказує на те, що розлади афективного фону внаслідок стресу більш характерні для жінок, поведінкові розлади є притаманними для чоловіків.

4. Отже, програма дослідження емпіричного дослідження гендерного аспекту стресостійкості у студентів включає три основних етапи: 1) аналіз ознак та рівнів прояву стресу; 2) дослідження виразності психічних станів, що супроводжують стрес; 3) визначення опірності та здатності протистояти стресу як визначальних характеристик стресостійкості.

5. Аналіз взаємозв'язку гендерної належності та стресостійкості у студентів дає підстави для таких висновків:



Аналіз рівнів прояву схильності до стресу показав, що високий рівень характерний для половини опитаних юнаків і третини дівчат, середній рівень притаманний дівчатам і юнакам однаково. Низький рівень стресу більше властивий дівчатам (30% проти 10% у хлопців).

Отже, узагальнюючи дані методики можна зробити висновок, що у стресових ситуаціях хлопці схильні до виявлення таких станів як стресогенне напруження та монотонія (52% і 48% відповідно), а дівчата – до втоми та психічного перенасичення (48% і 51%).

За результатами вивчення гендерних відмінностей стресостійкості з'ясовано, що у дівчат рівень опірності до стресу вищий, ніж у хлопців. Серед дівчат найбільше респонденток мають високий рівень опірності до стресу (44%), серед хлопців – нижче середнього (46%).

Усі результати підтверджуються та взаємодоповнюються усіма проведеними методиками: у студенток-дівчат стійкість до стресу вища ніж у студентів-хлопців.

Розроблено модель формування стресостійкості у юнаків і дівчат. Основними напрямками роботи щодо формування навичок стресостійкості у хлопців визначено: загальне підвищення здатності до саморегуляції у юнаків; психологічна робота з подолання станів монотонії; вплив, спрямований на зниження стресогенного напруження. Основними напрямками психологічної роботи з дівчатами мають бути: корекційний вплив, спрямований на зниження рівня втоми; робота з подолання психічного перенасичення. Психологічними умовами ефективної психокорекційної роботи з студентами-дівчатами є сформованість пристосувальних реакцій їхнього організму. Успішній психокорекційній роботі з юнаками сприяють сформовані процеси мобілізації психологічних ресурсів у відповідь на підвищення складності завдань та високий рівень опору навантаженню.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
3. Бабенко В.В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
4. Барабой В.А., Резніков О.Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ : Інтерсервіс, 2013. 313 с.
5. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
6. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки.* 2008. С. 20–23.
7. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 21 с.
8. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
9. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
10. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості.* 2013. Вип. 1 (4). С. 104–112.
11. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Київський університет, 2005. 308 с.

12. Галян І.М. Ціннісно-смилова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2016. 402 с
13. Гендерний підхід в управлінні загальноосвітніми навчальними закладами: навч. комплекс з підготовки тренерів програми / ред. В.В. Олійник, Л.І. Даниленко та ін. Київ : Логос, 2003. 72 с.
14. Гендерні підходи у сфері державної служби та служби в органах місцевого самоврядування : *матеріали міжн. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 1 черв. 2012 р.)* Луцьк : СПД, 2012. 204 с.
15. Говорун Т., Кікінежді О. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
16. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
17. Грубі Т.В. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у працівників державної податкової служби України. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2009. Т.1. Ч. 24. С. 213–217.
18. Гридковець Л.М. Психолого-педагогічні чинники родинної детермінації особистісних криз : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 43 с.
19. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
20. Дискурсивні технології самопроектування особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.
21. Емоційний інтелект / упоряд. А. Козлова. Київ : Шкільний світ, 2018. 126 с
22. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №8. С. 75–78.

23. Карамушка Л.М., Раковчена О.О. Психологічні особливості професійного стресу у працівників медичних установ. *Головний лікар*. 2009. №12. С. 88–93.
24. Когут О.О. Концепція розвитку стресостійкості на теренах сучасного науково-культурного простору України. *«Українство: динаміка сенсів і вимірів національного буття» : матеріали всеукраїнської наукової конференції (Кривий Ріг, 2019)*. Кривий Ріг, 2019. С. 153–158.
25. Куриця Д.І. Вплив професійного стресу на особистість. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка ; Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2009. Вип. 4. С. 152–157.
26. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
27. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 44 с.
28. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : Твори, 2019. 444 с.
29. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
30. Осадько О. Технології психологічного консультування / О. Осадько. Київ : Ред. загальнопед. Газ., 2005. 128 с.
31. Паньковець В.Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.10 / Паньковець Віталій Леонідович ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 21 с.
32. Панок В.Г. Психологічна служба. Кам'янець-Подільський : Друкарня Рута, 2012. 488 с.
33. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 259 с.

34. Прокопович Т.А. Градації вираження емоційної стабільності у студентів творчих спеціальностей. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2013. № 3. Вип. 33. С. 228–234.
35. Психологічна енциклопедія / за ред. О.М. Степанова. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
36. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
37. Руденко В.М., Руденко Н.М. Математичні методи в психології. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.
38. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. *Polish journal of science*. 2021. №35. С. 61–64.
39. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
40. Шульженко О.Є., Шульженко Д.І. Емоційна стабільність як чинник фахової готовності студентів-спеціальних психологів. Збірник наукових праць. Серія соціально-педагогічна. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2013. Вип. 23. Ч. 2. С. 122–131.
41. Browning M. et al. Using Attentional Bias Modification Training as a Cognitive Vaccine Against Depression. *Biological Psychiatry*, 2012. Vol. 72(1). P. 572–579.
42. Vlassoff C., Garcia Moreno C. Placing gender at the centre of health programming: challenges and limitations. *Soc. Sci. Med.* 2002. Vol. 54. P. 1713–1723.
43. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective. *J. Am. Coll. Health*. 2000. Vol. 48 (6). P. 291–294.
44. World Health Organization. Gender and health: technical paper. Geneva : World Health Organization. 1998. Report no. : WHO/FRH/WHO/98.16.
45. World Health Organization. WHO gender policy. Integrating gender perspectives in the work of WHO. Geneva : World Health Organization. 2002.

46. Whiteside S.P, Lynam D.R. The five factor model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personal Individ Differ.* 2001. Vol.30. P.669–689.