

Сприйняття часу критично залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій що пережила особистість. В зв'язку з чим подальшими перспективами дослідження є вивчення змін у сприйнятті часу і формуванні часової перспективи в залежності від пережитої травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
2. Вільям Дж. Психологія / ред. Л. А. Петровська. Педагогіка, 1991. 368 с.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. Т. 1, № 22. С. 4–5.
4. Гудименко В. С. Специфіка сприйняття часу комбатантами. *Психологічні читання: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції молодих вчених*, м. Харків, 1 груд. 2023 р. Харків, 2023.
5. Frank L. K. Time Perspective. *Journal of Social Philosophy and Jurisprudence*. 1938. № 4. P. 293–312.
6. Нюттен Ж. Мотивація, дія та перспектива майбутнього / ред. Д. А. Леонтьев. Смысл, 2004. 608 с.
7. Кузьо Л. І. Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. С. 45.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кононова М. М., Микитенко О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, olga_shudrya@ukr.net*

Враховуючи сучасні умови та вимоги до навчальної діяльності, різноманітні зовнішні чинники впливу на психіку особистості, стресостійкість студентської молоді постає актуальним питанням для розгляду. Студентство є однією із тих соціальних категорій, яка постійно зазнає стресогенного впливу внаслідок ситуації соціального оцінювання (однотупниками, педагогами, батьками, знайомими) та дефіциту часу (на якісне засвоєння великого обсягу навчального матеріалу і паралельно – на дозвілля, хобі, особисте життя). Особливе місце займає навчальний стрес – стан з проявами надмірної напруги тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [2]. Встановлено, що до найбільш різко вираженої форми навчального стресу дослідники відносять екзаменаційний стрес – період найбільш інтелектуально та емоційно навантажений для студентів, що обумовлено необхідністю швидкої обробки великого обсягу інформації

за короткий період часу [1]. Стресовим періодом дослідниками виділено також перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти [5].

В даних умовах життєво важливою психологічною якістю студентів є індивідуальна здатність ефективно протистояти значним інтелектуальним, вольовим та емоційним навантаженням й адаптуватися до них без особливих негативних наслідків для здоров'я і діяльності. Тобто стресостійкість.

Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентської молоді висвітлені у працях С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун, О. Кокун, М. Кононова, І. Меншикова, С. Пухно, С. Скляр, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

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

Орієнтуючись на дані С. Іванової, вважаємо, що стресостійкість студентів має такі складові: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання; здатність своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти; уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою; здатність до емоційно-вольової регуляції; здатність відчувати адекватну ситуацію мотиваційну напруженість; здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям та ін. [3].

На думку науковців С. Бужинської, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун, до чинників, що формують стресостійкість у студентському віці, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон [1, с. 58]. Згідно поглядів А. Степової, впливають на розвиток стресостійкості такі психологічні якості особистості студентів, як: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю й рівень саморегуляції [6].

Дослідники встановили такі особливості особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості у студентів: когнітивно-інтелектуальних (гнучкість та абстрактність мислення, розвинені перцептивні здібності та ін.) та емоційно-особистісних (емоційна стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю) [4].

Варто зауважити, що психологічне самопочуття та адаптацію українських студентів ускладнюють військові дії і воєнний стан на території України. Здобувачі освіти неминуче зустрічаються зі стресом внаслідок хвилювань за своє майбутнє, життя рідних, зміни кола спілкування й переїзду в іншу країну на навчання з метою безпеки тощо, що може викликати зменшення важливості навчального процесу, професійної підготовки і переорієнтацію на інші життєві проблеми. А отже, психологічний стан студентів й здатність до адаптації прямо впливає на рівень їхньої навчальної успішності.

Робимо висновок, що достатній рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів під час вирішення стресових ситуацій на початку навчання у ЗВО і в процесі подальшої професійної самореалізації. Перспективу подальших розвідок вбачаємо у вивченні особливостей адаптації залежно від рівня стресостійкості здобувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бужинська С. М., Скляр С. М., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31–38.
3. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. № 6. С. 37–45.
4. Кононова М. М., Кононов Б. С., Терещенко Ю. С. Особливості стресостійкості студентів, які виховувалися у повних і неповних сім'ях. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 87. С. 141–144.
5. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44–48.
6. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–319.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Кононова М. М., Оберемок Я. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, yanhha1990@ukr.net

Без перебільшення, сім'я є найбільш значущим та найближчим колом спілкування для дитини, в якому формується її духовно-моральний, пізнавальний, емоційно-вольовий, ціннісний розвиток, відбувається становлення особистісної ідентичності, засвоюються