

соціальної тривожності та залежностях. При випадках тяжкої залежності, може знадобитись медикаментозна підтримка або стаціонарне лікування. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допоможе усвідомити та змінити автоматичні негативні думки або когнітивні викривлення, які є причиною тривоги. Цей метод визначається одним із найефективніших для роботи з тривожними розладами.

Таким чином, соціальна тривожність та залежності є явищами, що впливають на якість життя студентської молоді. Постійні переживання можуть призвести до уникнення соціальних ситуацій, що у свою чергу збільшує шанси набути певний вид залежності. Алкоголь, наркотики, надмірне використання соцмереж чи азартні ігри можуть надавати тимчасове полегшення, але лише посилюють проблему, формуючи замкнене коло адиктивної поведінки.

### Список літератури

1. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Т. 1, № 6. 2017. С. 92–96.

2. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2024. 206 с.

3. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів. *Інформаційний портал.* URL: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vidi-diagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 06.03.2025)

4. Що таке соціальна тривожність і як її послабити? *Treatfield.* URL: <https://www.treatfield.com/field/noadvice-social-anxiety> (дата звернення: 06.03.2025).

*Науковий керівник: Наталія ПРОСКУРКА,  
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.9 (043.2)

**Катерина БОГДАНОВИЧ**

*Державний університет «Київський авіаційний університет», Київ*

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стресостійкість – це не просто здатність витримувати труднощі, а складний механізм, який дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу та

ефективність у виконанні завдань. Вона охоплює не лише здатність контролювати свої емоції під час стресу, тобто емоційну стійкість, а й здатність справлятися з психологічними навантаженнями, що називається психологічною стійкістю [6].

Додатково, стресостійкість включає в себе стресрезистентність, тобто здатність протистояти негативним впливам стресу, та фрустраційну стійкість, тобто здатність витримувати невдачі та труднощі, не втрачаючи мотивації та віри в себе.

Існує кілька теоретичних підходів до вивчення стресостійкості [1].

Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на тому, як думки та поведінка впливають на стресостійкість. Він підкреслює важливість навичок вирішення проблем та позитивного мислення, які можуть значно підвищити стійкість до стресу [2].

Психоаналітичний підхід розглядає стресостійкість через призму внутрішніх конфліктів та механізмів захисту, які допомагають людині справлятися зі стресом. Згідно з цим підходом, стресостійкість залежить від того, як людина усвідомлює та вирішує свої внутрішні проблеми [4].

Соціально-когнітивний підхід підкреслює роль соціального оточення та підтримки у формуванні стресостійкості. Він показує, що взаємодія з іншими людьми, наявність близьких, друзів та родини, які можуть надати емоційну та практичну допомогу, є важливими факторами, які сприяють підвищенню стійкості до стресу [5].

Формування стресостійкості залежить від різних факторів, включаючи індивідуальні особливості, такі як темперамент, особистісні риси, рівень самооцінки, а також соціальну підтримку, наявність близьких людей, які можуть надати емоційну та практичну допомогу. Важливу роль відіграє і досвід, попередні стресові ситуації та способи їх подолання [7].

Отже, важливо розуміти, що стресостійкість – це не вроджена якість, а набута здатність, яку можна розвивати та зміцнювати. Вона є критично важливою для психічного здоров'я, ефективності в роботі та загального благополуччя. Стресостійкість допомагає уникати депресії та тривожності, зберігати продуктивність навіть у складних умовах, а також сприяє кращому фізичному здоров'ю та якості життя.

### Список літератури

1. Беннет Л. "Стресостійкість: як подолати труднощі". — Одеса: Видавництво "Астропринт", 2022. — 280 с.
2. Джонсон С. "Емоційна стійкість: як зберегти спокій у стресових ситуаціях". — Київ: Видавництво "КМ-БУКС", 2021. — 300 с.

3. Іванченко Т. А., Іванченко, М. А., Іванченко, Т. П. "Стрес-менеджмент: теорія та практика". — Харків: Видавництво "Фоліо", 2021. — 350 с.
4. Клименюк О. В. "Логіка обґрунтування актуальності проблеми". Вісник Київського національного лінгвістичного університету. — Київ: Вид. центр КНЛУ, 2002. Вип. 6. С. 43–56.
5. Овчаренко О. Ю. "Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб." — Київ: Університет "Україна", 2023. — 266 с. ISBN 978-966-388-665-7.
6. Сапольський Р. "Психологія стресу". — Київ: Видавництво "Київ", 2020. — 320 с.
7. Херріс Р. "Коли життя збиває з ніг". — Львів: Видавництво "Літера", 2019. — 250 с.

*Науковий керівник: Наталія ГОРДІСНКО,  
канд. психол. наук, доцент*

УДК 305: 159.9-057.875(043.2)

**Анастасія БОЙКО**

*Державний університет «Київський авіаційний університет», Київ*

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Прокрастинація - це психологічний процес, основою якого є перекладання важливих справ на потім. Пірс Стіл [6], у своїй роботі «The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done Piers Steel», зазначає, що прокрастинація - це добровільне відкладання запланованих дій, незважаючи на очікування, що це призведе до погіршення ситуації. Це явище характеризується тим, що людині простіше придумати, або знайти, не такі важливі і складні завдання, ніж перейти до виконання необхідних справ. Водночас з цим, вона усвідомлює наслідки своїх дій, що потім викличе стрес, і неуспішні результати. У результаті ми відчуваємо провину, тривожність та дискомфорт у цілому. Тімоті Пічил, дослідник Карлетонського університету, у своїй праці «Solving the Procrastination Puzzle» [4], звертає увагу на роль емоцій. Він зв'язує відкладання завдань зі страхом, який передує негативним відчуттям. Прокрастинація пов'язана не лише з негативними наслідками для відкладеної діяльності, але також з погіршенням психічного здоров'я, нижчою продуктивністю та фінансовими труднощами [5].