

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЧИННИК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У психологічній літературі стресостійкість визначається як здатність особистості адекватно переносити нестандартну ситуацію, не потрапляючи у стан стресу. На сьогодні у роботах багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених висвітлено чимало досліджень щодо визначення проблем мотиваційних чинників та стресостійкості (Л.М.Аболін, В.О.Бодров, Г.В.Ложкін, Г.Б.Леонова). Проте залишається не вирішеним питання суб'єктно мотиваційного вибору в оптимізації активності та стресостійкості особистості щодо саморегуляції нею функціональних станів у навчальній діяльності. Мало дослідженими є також питання взаємозв'язку стресостійкості і мотиваційної сфери особистості в аспекті навчальної самореалізації, які є важливими в теоретичному і в практичному плані.

Взагалі під стресом розуміють стан фізичної напруженості, який настає в організмі людини під впливом різних несприятливих факторів, а стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам.

Головним чинником зниження рівня стресостійкості випускників ВНЗ постають способи сприйняття, розуміння та переживання, що викликають ставлення особистості до стресогенного фактору у контексті праці за певним фахом. Тобто, когнітивна та емоційна оцінки речей і ситуацій навчального середовища людьми різного фаху, статі та віку визначають характеристики їхньої мотивації та властивості діяльності як суб'єкта.

Оскільки, стрес це напруження, яке впливає не тільки на психологічний стан людини, а й на її фізичне здоров'я, стресостійкість в свою чергу є вмінням особистості протистояти стресу. Причинами зниження стресостійкості студентів є способи сприймання стресової ситуації, і хоча існує багато наукових підходів з вивчення проблеми стресостійкості, залишається ще ряд невіршених питань. Зокрема, як перейти від теоретичних знань до конкретних практичних дій з приборкання тих чи інших емоційних зривів.

Таким чином, пошук засобів подолання негативних емоцій, що призводять до стресу, ще триває.

*Науковий керівник: Помиткіна Л.В.,  
д-р психол. наук, професор*

