

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІОЛОГІЯ  
У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ НАУКИ

<https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.3612>

УДК 378.4.091:316.46:159.923

**Саврасова-В'юн Т.О.**

заступник директора з науково-педагогічної та соціально-гуманітарної роботи Інституту філології Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат психологічних наук  
t.savrasova-viun@kubg.edu.ua

ORCID ID 0000-0001-5737-6189

**ГОТОВНІСТЬ ДО ЛІДЕРСТВА ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ**

*У статті висвітлено актуальну проблему впливу готовності до лідерства на стресостійкість студентів. Мета дослідження полягає у вивченні залежності стресостійкості студентів від їх готовності до лідерства. Науковий розгляд проблеми проводився на базі Київського університету імені Бориса Грінченка, в якому брало участь 234 студента. У процесі реалізації дослідження визначено зміст, структуру стресостійкості, готовності до лідерства студентів, підбрано психодіагностичний інструментарій вивчення показників зазначених феноменів, проведено констатуючий етап експерименту, кореляційний, регресійний аналіз залежності рівня стресостійкості студентів від рівня готовності до лідерства. У результаті експерименту з'ясовано, що між рівнем стресостійкості студентів та їх готовністю до лідерства існує пряма залежність. Високий рівень стресостійкості мають студенти, які володіють розвинутою готовністю до лідерства. Отримані результати можуть допомогти у здійсненні освітнього процесу вищих закладів освіти з метою підвищення рівня стресостійкості молоді.*

**Ключові слова:** стрес; стресостійкість; лідерство; готовність до лідерства; критерій; показник.

© Саврасова-В'юн Т. О., 2021

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021

**Вступ.** Проблема стресостійкості особистості набуває все більшої актуальності у період змін, що викликані безперервним швидким збільшенням рівня нестабільності сучасного соціального, економічного, демографічного, особистісного життя людини. Особливо гостро реагують на такі трансформації студенти, як одна із вразливих груп населення. Саме студенти найчастіше піддаються інтелектуальним випробуванням, намагаються поєднувати навчання і роботу, формують моделі взаємовідносин із освітнім середовищем, визначають власні цінності, принципи, прилаштовуються до різних побутових умов життя, розвивають уміння визначати, регулювати свою життєву траєкторію, опановують професійні компетентності (Bland, Melton, Welle, Bigham, 2012). У зв'язку з насиченістю у житті студента різноманітних напрямів

діяльності збільшується кількість психічних навантажень, підвищується емоційна напруга, що може призвести до порушення нервових процесів, зниження рівня стресостійкості (Paul, Graf, 2011). Однак, на думку D. Kolzow, вирішити проблему розвитку стресостійкості студентів, стимулювати їх до саморозвитку, активізувати адаптаційні механізми організму студентів можливо за допомогою формування у них готовності до лідерства, яка допомагає проявити рішучість, впевненість у собі, емоційну стабільність, здатність до вербальної комунікації, асертивність, гнучкість тощо (Kolzow, 2014). Крім того, як зауважує I. Bergelson, готовність до лідерства надає можливість особистості демонструвати навички налагодження зв'язків із іншими, уміння управляти емоціями, мотивувати себе (Bergelson, 2012).

Вищезазначене зумовлює потребу більш детально розглянути проблему залежності стресостійкості студентів від готовності їх до лідерства, яка, у свою чергу, може виступити чинником досліджуваного феномена. У цьому і полягає актуальність обраної теми наукового пошуку.

**Мета статті** — проаналізувати сутність, характерні риси стресостійкості, готовності до лідерства студентів; довести, що готовність до лідерства є чинником стресостійкості студентів, від її рівня розвиненості залежить рівень стресостійкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема стресу і стресостійкості є предметом наукових досліджень багатьох дослідників (Bamuhair, Farhan, Althubaiti, Agha, Rahman, Ibrahim, 2015; Bland, Melton, Welle, Bigham, 2012; Bera, 2016; Civitci, 2015; Essel & Owusu, 2017; Oken, Chamine & Wakeland, 2015; Selye, 1975 та інші).

Слід зазначити, що стрес Н. Selye розглядає як відчуття людини, що знаходиться під тиском (Selye, 1975). Стрес включає в себе інтерпретацію і реакцію на події. Позитивний стрес допомагає відповідати на виклики, залишатися зосередженим, енергійним; негативний стрес стає шкідливим для психіки, тіла, псує настрій, відносини, якість життя, є небезпечним для здоров'я людини. До найбільш поширених причин стресу у студентів є: високі нереальні очікування, традиційне освітнє середовище, відсутність толерантності у викладачів, академічний тиск, батьки, негативний світогляд, відсутність гнучкості тощо (Bera, 2016), відсутність відпочинку, проблеми з комп'ютером, незадовільні умови життя, страх, майбутні турботи (Essel, Owusu, 2017).

Серед основних способів реагування на стрес виокремлюють: соціальне залучення, мобілізацію, іммобілізацію (Bera, 2016). Проте, існує більш ефективний підхід до подолання стресу — розвиток стресостійкості особистості, яка виступає як здатність долати вплив значущих зовнішніх стресорів, коли організм досягає оптимально стабільного стану за допомогою витрат потенціалу (Oken, Chamine, Wakeland, 2015).

Для розвитку стресостійкості студентів запропоновано чимало заходів, а саме: систематичне залучення до фізичної активності, психічного розслаблення за допомогою фізичних вправ, уроків медитації, йоги, флешмобів, здорового харчування (Koschel, Young, Navalta, 2017), розвиток готовності до лідерства (Kolzow, 2014).

Проблему лідерства науковці (Avolio, Hannah, 2009; Єрастова, Черкасова, 2015; Kolzow, 2014; Zainab, 2011) розглядають як процес, завдяки якому індивід впливає на групу осіб задля досягнення спільної мети.

Однак, лідерство — це концепція, яка без готовності людини, як міри поточного стану знань, навичок, здібностей, впевненості, мотива-

ції щодо конкретної ситуації, області продуктивності, залишається на папері. Готовність до лідерства — підготовка лідера до того, щоб стати готовим лідером; це безперервний процес управління, мотивації когось (Zainab, 2011). Готовність до лідерства дозволяє особистості впливати на людей, які прагнуть розвитку у процесі досягнення загальних цілей, адже майбутній бажаний результат стимулює до швидкої, ефективної адаптації до змін (Єрастова, Черкасова, 2015), підвищуючи рівень стресостійкості особистості.

Отже, аналіз результатів досліджень різних науковців дозволив визначити сутність, основні характеристики стресостійкості студентів, з'ясувати специфіку готовності до лідерства, її природу та, враховуючи особливості впливу готовності до лідерства на інших, зосередити увагу на тому факті, що готовність до лідерства може виступати чинником розвитку стресостійкості студентів. Маємо можливість експериментально дослідити цей факт.

**Методи дослідження.** У процесі реалізації дослідження було підібрано психодіагностичний інструментарій вивчення показників стресостійкості, готовності до лідерства студентів, проведено кореляційний, регресійний аналіз залежності рівня стресостійкості студентів від рівня готовності до лідерства.

Для визначення рівня критеріїв (показників) стресостійкості студентів було застосовано такі методики дослідження: когнітивний критерій (показник — конфліктологічна компетентність) — методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»; мотиваційний критерій (показник — прагнення досягти життєву мету) — методика «Мотивація азарту»; емоційний критерій (показники — емоційна стабільність, тривожність, ставлення до себе) — методика «Шкала емоційної стабільності — нестабільності» Г. Айзенка, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, методика «Самооцінка особистості»; діяльнісний критерій (показник — вміння адаптуватися) — шкала психологічного стресу RSM-25.

Критерії (показники) готовності до лідерства студентів досліджувалися наступними методиками: виконавчий критерій (показники — комунікативні уміння, здатність до лідерства) — тест комунікативних умінь Міхельсона, методика визначення комунікативних і організаційних схильностей; оцінний критерій (показники — толерантне ставлення до інших, емоційна рівновага) — опитувальник комунікативної толерантності В. Бойко, експрес-діагностика вивчення емоційної сфери особистості на основі теста Люшера; цільовий критерій (показники — прагнення досягти успіхів, усвідомлення значущості самоактуалізації) — методика «Мотивація до успіху», тест «Піраміда потреб А. Маслоу»;

особистісний критерій (показники — асертивність, здібності до саморозвитку) — методика «Асертивність особистості», анкета «Виявлення здібностей педагогів до саморозвитку».

Статистична обробка отриманих результатів опитування, порівняльний, кореляційний, регресійний аналіз рівнів розвитку складових стресостійкості, готовності до лідерства студентів здійснювалася за допомогою програми SPSS.

Вибірка учасників складалася з 234 студентів першого і другого курсів Інституту філології Київського університету імені Бориса Грінченка, вік студентів 17-19 років. Дослідження було проведено 2020 року.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів рівня розвитку стресостійкості студентів за когнітивним, мотиваційним, емоційним, діяльнісним критеріями надав можливість визначити високий, середній, низький рівні стресостійкості студентів.

У табл. 1 представлено, що стресостійкість студентів за когнітивним критерієм розвинена недостатньо. Більшість студентів мають середній рівень (68,4 %), п'ята частина (23,9 %) має високий рівень, із низьким рівнем розвитку 7,7 % респондентів. Отримані результати говорять про неповну проінформованість студентів щодо особливостей стресостійкості особистості.

Таблиця 1

Рівень стресостійкості студентів (у %)

Критерії стресостійкості студентів	Рівень критеріїв стресостійкості студентів (кількість у %)		
	Високий	Середній	Низький
Когнітивний	23,9	68,4	7,7
Мотиваційний	17,9	78,2	3,9
Емоційний	22,2	69,7	8,1
Діяльнісний	22,6	73,1	4,3
Стресостійкість	21,6	72,4	6,0

За мотиваційним критерієм стресостійкість студентів теж потребує значної уваги, адже більшість респондентів мають середній рівень (78,2 %), 17,9 % — високий рівень, решта студентів — низький рівень (3,9 %). Результати дослідження за мотиваційним критерієм вказують на нечітке уявлення студентів про власну життєву мету.

Дослідження стресостійкості за емоційним критерієм свідчать про середній рівень її розвитку. Більшість студентів (69,7 %) мають середній рівень, 22,2 % — високий рівень розвитку, 8,1 % досліджуваних перебувають на низькому рівні розвитку. Дані вказують на підвищений рівень у студентів тривожності, на порушення балансу емоційної стабільності.

Недостатньо розвинена стресостійкість студентів за діяльнісним критерієм. Адже 73,1 % досліджуваних мають середній рівень розвитку, 22,6 % володіють високим рівнем, 4,3 % — низький рівень. Результати дослідження вказують на потребу студентів у розвитку уміння адаптуватися до різних умов середовища.

У табл. 1 також виокремлено дані загального рівня розвитку стресостійкості студентів, де середній рівень мають 72,4 % студентів, високим рівнем володіють 21,6 % респондентів, 6,0 % — низький рівень розвитку. Отримані результати підтверджують факт, що питання стресостійкості

студентів дуже серйозне і потребує нагального вирішення.

Цінними є результати вивчення рівня готовності студентів до лідерства. Визначено, що за виконавчим критерієм (табл. 2) рівень готовності до лідерства у студентів є недостатнім, оскільки 64,5 % респондентів мають середній рівень, третина студентів (33,8 %) — високий рівень, 1,7 % володіють низьким рівнем. Це говорить про те, що студенти не всі мають розвинені комунікативні уміння, здатність до лідерства дана не кожному досліджуваному.

За оцінним критерієм готовність до лідерства студентів розвинена краще, ніж за попереднім критерієм. Високий рівень мають майже половина респондентів (45,3 %), середнім рівнем володіють 42,7 %, 12 % — низький рівень. Отримані результати свідчать про те, що студенти навчилися толерантно ставитися до інших, проте недостатньо розвинена емоційна рівновага не дозволяє повністю насолодитися позитивними емоціями у діяльності з іншими.

За цільовим критерієм готовність до лідерства студентів розвинена недостатньо. Більша частина досліджуваних 79,9 % мають середній рівень, високим рівнем володіють 17,1 %, 3 % студентів — низький рівень. Результати вказують на неусвідомлення респондентами значущості власної самоактуалізації, на низьке прагнення досягати успіхів.

Рівень готовності до лідерства студентів (у %)

Критерії готовності до лідерства студентів	Рівень критеріїв готовності до лідерства студентів (кількість у %)		
	Високий	Середній	Низький
Виконавчий	33,8	64,5	1,7
Оцінний	45,3	42,7	12,0
Цільовий	17,1	79,9	3,0
Особистісний	40,6	53,8	5,6
Готовність до лідерства	25,2	60,2	5,6

Недостатньо розвинена готовність до лідерства студентів і за особистісним критерієм. Високий рівень мають 40,6 %, середній — 53,8 %, низький — 5,6 %. Результати підтверджують необхідність розвитку особистісних якостей: асертивності, здібностей до саморозвитку.

Здійснений аналіз рівнів критеріїв (показників) готовності до лідерства студентів, дозволив визначити загальний рівень готовності до лідерства, який є недостатньо розвинений. Адже, 60,2 % досліджуваних мають середній рівень розвитку, 25,2 % володіють високим рівнем, 5,6 % студентів мають низький рівень. Отримані дані свідчать про доцільність більшого залучення студентів до різноманітних заходів освітнього середовища, спрямованих на підвищення рівня готовності до лідерства.

Встановлюючи зв'язок між рівнем стресостійкості та готовністю до лідерства студентів, як чинником стресостійкості, було використано

кореляційний аналіз (критерій  $\chi^2$ ). Аналіз результатів даних за критерієм  $\chi^2$  і коефіцієнтом рангової кореляції ( $\rho$ ) виявив статистичний зв'язок між рівнем розвитку стресостійкості студентів і рівнем їх готовності до лідерства ( $\rho < 0,01$ ) (Table 3).

Зокрема, виявлено, що існує залежність стресостійкості студентів від їх готовності до лідерства, оскільки високий рівень стресостійкості приматанний досліджуваним, які мають високий та середній рівень готовності до лідерства. Цей факт підтверджують 64,1 % студентів із високим рівнем і 35,9 % із середнім рівнем розвитку відповідно. Студенти, які мають середній рівень готовності до лідерства, майже всі 95,4 % володіють середнім рівнем стресостійкості, 4,6 % мають високий рівень відповідно. Досліджувані, які мають низький рівень готовності до лідерства, всі (100 %) володіють низьким рівнем стресостійкості.

Таблиця 3

Залежність рівня стресостійкості від рівня готовності до лідерства студентів

Готовність до лідерства студентів (у %)	Стресостійкість студентів (у %)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Високий рівень	64,1*	35,9*	0*
Середній рівень	4,6*	95,4*	0*
Низький рівень	0*	0*	100*

Примітка:  $\rho < 0,01$  \*

Отримані результати вказують на те, що критерії стресостійкості студентів перебувають у прямій залежності від критеріїв готовності до лідерства.

Для підтвердження залежності рівня стресостійкості студентів від рівня їх готовності до лідерства, доведення факту, що готовність до лідерства є чинником стресостійкості студентів, було проведено регресійний аналіз. Залежною змінною у лінійній регресії визначено рівень стресостійкості студентів. До незалежної змінної було окреслено готовність до лідерства студентів.

Регресійний аналіз дозволив з'ясувати залежність стресостійкості від готовності до лідерства студентів. Результати аналізу показали, що коефіцієнт детермінації R складає 0,749 ( $> 0,5$ ). Коефіцієнт R-квадрат становить 0,561, тобто регресійна модель описує 56,1 % випадків, коли готовність до лідерства впливає на стресостійкість студентів. Статистична значущість складає 0,001, це свідчить про те, що регресійна модель, побудована на основі даних респондентів, що потрапили у вибірку, справедлива для всієї генеральної сукупності в цілому. Рівняння для стре-

состійкості студентів представлено таким чином: у (стресостійкість студентів) = 0,611+0,690 (рівень готовності до лідерства) = 1,301. Таким чином, рівень стресостійкості залежить від рівня готовності до лідерства у 56,1 % випадків.

**Висновки.** Отже, представлено дослідження дозволило виявити особливості впливу готовності до лідерства на рівень стресостійкості студентів. Теоретичний аналіз наукових досліджень із проблем стресостійкості студентів сприяв визначенню цього явища, як здатності долати вплив значущих зовнішніх стресорів за допомогою витрат потенціалу. Серед основних критеріїв дослідження стресостійкості студентів визначено: когнітивний, мотиваційний, емоційний, діяльнісний. Стаття також містить характеристику готовності до лідерства студентів як стану мобілізації лідерського потенціалу, що забезпечує ефективне виконання певних дій, наявність відповідних потреб, мотивів, рівень прийняття відповідальності за свої вчинки. Визначено критерії

дослідження рівня готовності до лідерства: виконавчий, оцінний, цільовий, особистісний.

Реалізуючи основну мету статті, було з'ясовано, що стресостійкість та готовність до лідерства мають недостатні рівні розвитку, оскільки більша половина респондентів мають середній рівень розвитку зазначених феноменів. Встановлюючи зв'язок між рівнем стресостійкості студентів та їх готовністю до лідерства, було з'ясовано, що вищий рівень стресостійкості мають ті студенти, які володіють високим рівнем готовності до лідерства, і навпаки. Аналіз основних результатів дослідження дозволяє довести факт про те, що готовність до лідерства є чинником стресостійкості студентів, від її рівня залежить рівень стресостійкості здобувачів освіти.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшій роботі над виокремленою проблемою вважаємо за доцільне розробити програму розвитку готовності до лідерства студентів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ерастова А. В., Черкасова О.В. *Лідерство: учебное пособие*. Саранск, 2015. URL: <https://docplayer.com/42873796-Liderstvo-uchebnoe-posobie.html>.
2. Avolio B. J., Hannah S. T. *Leader Developmental*. Readiness Industrial and Organizational Psychology. 2009. no. 2(3). 284-287. doi:10.1111/j.1754-9434.2009.01150.x.
3. Bamuhair S., Farhan A., Althubaiti A., Agha S., Rahman S., Ibrahim N. *Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum*. Hindawi Publishing Corporation Journal of Biomedical Education. 2015. no. 1-8. doi:10.1155/2015/575139.
4. Bera N. *Towards Stress Management and Self-Care among School Students*. International Journal of Humanities & Social Science Studies. 2016. no. 3 (1). 157-164. URL: <http://oaji.net/articles/2016/1115-1470131933.pdf>
5. Bergelso I. *Effective Leadership and Leadership Readiness*. Personal training on the net 12. 2012. URL: <http://www.ptonthenet.com/articles/effective-leadership-and-leadership-readiness-3640>.
6. Bland H., Melton B., Welle P., Bigham L. *Stress Tolerance: New Challenges for the Millennial College Students*. College Student Journal. 2012. no. 46(2). 362-375. URL: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-297135954/stress-tolerance-new-challenges-for-millennial-college>
7. Civitci A. *Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators*. Procedia — Social and Behavioral Sciences. 2015. no. 205. 271-281. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.077.
8. Essel G., Owusu P. «Causes of Students» Stress, its effects on their stress management by students, A case study at Seinajoki». Finland: University of Applied Science. 2017. URL: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124792/Thesis%20Document.pdf?sequence=1>.
9. Kolzow D. R. *Leading from within: Building Organizational Leadership Capacity*. 2014. URL: [https://www.iedconline.org/clientuploads/Downloads/edrp/Leading\\_from\\_Within.pdf](https://www.iedconline.org/clientuploads/Downloads/edrp/Leading_from_Within.pdf).
10. Koschel T. L., Young J. C., Navalta J. W. *Examining the Impact of a University-driven Exercise Programming Event on End-of-semester Stress in Students*. International journal of exercise science. 2017. no. 10(5). 754.-763. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5609663/>
11. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. *A systems approach to stress, stressors and resilience in humans*. Behavioural Brain Research. 2015. no. 282. 144-154. doi: 10.1016/j.bbr.2014.12.047.
12. Paul D. W., Graf H. M. *Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance among College Students*. American Journal of Health Education. 2011. no. 42 (2). 96-105. doi: 10.1080/19325037.2011.10599177.
13. Selye H. *Confusion and controversy in the stress field*. Journal of human stress.1975. no. 1(2). 37-44. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1235113>.
14. Zainab A. *Defining Leadership Readiness*. Journal of Management, Economics & Finance. 2011. no. 1(1). 91-95. URL: [https://britishjournals.files.wordpress.com/2011/07/9\\_leadershipreadiness\\_ambreen\\_jmefissue1vol1.pdf](https://britishjournals.files.wordpress.com/2011/07/9_leadershipreadiness_ambreen_jmefissue1vol1.pdf).

## REFERENCES

1. Erastova A. V., Cherkasova O.V. (2015) Liderstvo: uchebnoe posobie. [Leadership: study guide.] <https://docplayer.ru/42873796-Liderstvo-uchebnoe-posobie.html>. (in Russian).
2. Avolio B. J., Hannah S. T. (2009) Leader Developmental. *Readiness Industrial and Organizational Psychology*. no. 2(3). 284-287. doi:10.1111/j.1754-9434.2009.01150.x. (in English).
3. Bamuhair S., Farhan A., Althubaiti A., Agha S., Rahman S., Ibrahim N. (2015) Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum. *Hindawi Publishing Corporation Journal of Biomedical Education*. no. 1-8. doi:10.1155/2015/575139. (in English).
4. Bera N. (2016) Towards Stress Management and Self-Care among School Students. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*. no. 3 (1). 157-164. <http://oaji.net/articles/2016/1115-1470131933.pdf>. (in English).
5. Bergelso I. (2012) Effective Leadership and Leadership Readiness. *Personal training on the net* 12. <http://www.ptonthenet.com/articles/effective-leadership-and-leadership-readiness-3640>. (in English).
6. Bland H., Melton B., Welle P., Bigham L. (2012) Stress Tolerance: New Challenges for the Millennial College Students. *College Student Journal*. no. 46(2). 362-375. <https://www.questia.com/library/journal/1G1-297135954/stress-tolerance-new-challenges-for-millennial-college>. (in English).
7. Civitci A. (2015) Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*. no. 205. 271-281, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.077. (in English).
8. Essel G., Owusu P. (2017) «Causes of Students» Stress, its effects on their stress management by students, A case study at Seinajoki». Finland: University of Applied Science. 2017. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124792/Thesis%20Document.pdf?sequence=1>. (in English).
9. Kolzow D. R. (2014) Leading from within: Building Organizational Leadership Capacity. [https://www.iedconline.org/clientuploads/Downloads/edrp/Leading\\_from\\_Within.pdf](https://www.iedconline.org/clientuploads/Downloads/edrp/Leading_from_Within.pdf). (in English).
10. Koschel T. L., Young J. C., Navalta J. W. (2017) Examining the Impact of a University-driven Exercise Programming Event on End-of-semester Stress in Students. *International journal of exercise science*. no. 10(5). 754.-763. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5609663/>. (in English).
11. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. (2015) A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*. no. 282. 144-154, doi: 10.1016/j.bbr.2014.12.047. (in English).
12. Paul D. W., Graf H. M. (2011) Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance among College Students. *American Journal of Health Education*. no. 42 (2). 96-105, doi: 10.1080/19325037.2011.10599177. (in English).
13. Selye H. (1975) Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. no. 1(2). 37-44. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1235113>. (in English).
14. Zainab A. (2011) Defining Leadership Readiness. *Journal of Management, Economics & Finance*. no. 1(1). 91-95. [https://britishjournals.files.wordpress.com/2011/07/9\\_leadershipreadiness\\_ambreen\\_jmefissue1vol1.pdf](https://britishjournals.files.wordpress.com/2011/07/9_leadershipreadiness_ambreen_jmefissue1vol1.pdf). (in English).

### **Саврасова-Вьюн Т.А.**

#### **ГОТОВНОСТЬ К ЛИДЕРСТВУ КАК ПРИЧИНА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ**

В статье отражена актуальная проблема влияния готовности к лидерству на стрессоустойчивость студентов. Цель исследования состоит в изучении зависимости стрессоустойчивости студентов от их готовности к лидерству. Научное рассмотрение проблемы проводилось на базе Киевского университета имени Бориса Гринченко, в котором участвовало 234 студента. В процессе реализации исследования определено содержание, структуру стрессоустойчивости, готовности к лидерству студентов, подобран психодиагностический инструментарий изучения показателей указанных феноменов, проведен констатирующий этап эксперимента, корреляционный, регрессионный анализ зависимости уровня стрессоустойчивости студентов от уровня готовности к лидерству. В результате эксперимента установлено, что между уровнем стрессоустойчивости студентов и их готовностью к лидерству существует прямая зависимость. Высокий уровень стрессоустойчивости имеют студенты, обладающие развитой готовностью к лидерству. Полученные результаты могут помочь в осуществлении образовательного процесса высших учебных заведений с целью повышения уровня стрессоустойчивости молодежи.

**Ключевые слова:** стресс; стрессоустойчивость; лидерство; готовность к лидерству; критерий; показатель.

**Savrasova-Viun T.**

### **READINESS FOR LEADERSHIP AS A FACTOR IN STUDENTS' STRESS RESISTANCE**

*The article reflects the actual problem of the influence of readiness for leadership on students' stress resistance. The aim of the research is to study the dependence of students' stress resistance on their readiness for leadership. Scientific consideration of the problem was carried out on the basis of the Borys Grinchenko Kyiv University, which was attended by 234 students. In the process of implementing the research, the content, structure of stress resistance, readiness for leadership of students was determined, psychodiagnostic tools for studying the indicators of these phenomena were selected, the ascertaining stage of the experiment, correlation, regression analysis of the dependence of the level of stress resistance of students on the level of readiness for leadership was carried out. Stress resistance of students is presented as the ability to overcome the influence of external stressors with the help of potential expenditures. Among the criteria of students' stress resistance, the following are highlighted: cognitive, motivational, emotional, activity. Students' readiness for leadership is characterized as a state of mobilization of leadership potential, which ensures the effective implementation of certain actions, the presence of needs, motives, the level of taking responsibility for their actions. The readiness for leadership of students consists of the following criteria: executive, evaluative, target, personal. As a result of the experiment, it was found that stress resistance and readiness for leadership have insufficient levels of development, since more than half of the participants have an average level of development of the presented phenomena. It was also found that there is a direct relationship between the level of students' stress resistance and their readiness for leadership. Students with a developed readiness for leadership have a high level of stress resistance. The results obtained can help in the implementation of the educational process of higher educational institutions in order to increase the level of stress resistance of young people.*

*Keywords: stress; stress tolerance; leadership; readiness for leadership; criterion; index.*

*Стаття надійшла до редакції: 15.10.2021*

*Прийнято до друку: 21.10.2021*