

## **Список використаної літератури**

1. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: підручник, Видавництво: Київ: Академвидав – 2009.- с. 304.
2. Мамчур І. П. Психологічні особливості гендерного сприйняття зовнішності у підлітковому віці. У матеріалах II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року). Збірник тез. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 209.
3. Соловйов О. М. Гендерні особливості уявлень про самоактуалізацію особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Вип.13., -2014. С. 201-204.

## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Козак Андрій Андрійович**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович**

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Сучасні реалії висувають перед молоддю чимало вимог, змушуючи її до постійної боротьби за збереження життєвих ресурсів та соціальну позицію. Це стає причиною того, що навантаження на нервову

систему і психіку молодої людини зростає щодня та підсилює емоційну напругу, накопичує негативні емоції, знижуючи адаптивні здібності і здатність чинити опір стресу. При цьому серед сукупності факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я особистості, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я і професійного довголіття людини.

Проблема стресостійкості набувала своєї актуальності в різні часи. Розпочалась вона зі спартанської системи виховання, яка передбачала жорсткі умови життя громадян Спарти задля їх звикання до військових тягб. Згодом Г. Сельє заявив, що повну свободу від стресу дає лише смерть. Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. Кон, К. Раге, Д. Холмс та ін. розглядали різні психологічні аспекти стресу. С. Хобфуд висунув теорію ресурсозбереження, з'ясувавши психологічні умови розвитку стресостійкості. Ю. Шаран дослідив структуру і психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості, а Н. Ярош вивчала саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки. Вивченням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися І. Аршава, В. Бодров, Г. Васильченко, В. Крайнюк, А. Катунін, Т. Крюкова, О. Реан, К. Судаков, Т. Титаренко, А. Фомінова та ін. В сучасних наукових працях А. Базілевського, І. Глазиріна, Л. Балабанової, Т. Кружевої, Ю. Серьогіна, Т. Циганчук, А. Шамне та ін. репрезентовано залежність рівня стресу від періоду навчання студентів у ЗВО. У свою чергу, М. Корольчук та В. Крайнюк наполягали на важливості вміння контролювати рівень напруги, щоб не шкодити своєму організму, і прирівнювали стресостійкість до психологічної стійкості людини, адже вона надає можливість зберегти фізичне і психічне здоров'я в складних стресових умовах. Наразі проблема стресостійкості особистості вивчається науковцями в галузі психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук, і в результаті дедалі більше набуває

міждисциплінарного характеру. Однак поза увагою вчених залишаються особливості стресостійкості сучасної молоді.

**Мета статті:** визначення сучасних тенденцій розвитку стресостійкості студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Стрес, що виникає у здобувачів освіти ЗВО під час навчання, є чинником виникнення нервово-психічних перевантажень, перевтоми, негативних психічних реакцій; водночас це психологічно дискомфортний стан, який характеризується суттєвою психофізіологічною активністю. З-поміж індивідуальних властивостей, як чинників успішної соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО, значна роль належить рівню стресостійкості особистості. Водночас високий рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів у процесі подолання стресових ситуацій на початку навчання у ЗВО і подальшої професійної самореалізації [2, с. 56]. Під стресостійкістю ми маємо на увазі сукупність особистісних якостей, які надають можливість здобувачам освіти переживати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для діяльності і здоров'я; індивідуальну реакцію здобувачів освіти, що визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози і власних ресурсів задля подолання цієї небезпеки.

Вчені виокремлюють такі несприятливі чинники, які істотно впливають на особистість здобувача освіти: інтенсивна інтелектуальна діяльність, збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності, порушення звичного життєвого циклу, яскраво виражені емоційні переживання і підвищена мобілізація вольових функцій. У навчанні здобувачів освіти у ЗВО є такі періоди: адаптаційний (перший курс навчання), постадаптаційний період – другий-третій курси та завершальний період, тобто навчання на випускному курсі. Під час кожного з цих періодів постає багато важливих завдань, які потребують подолання стресових

ситуацій. Найбільше переживань стресових ситуацій зазвичай припадає на перший рік навчання у ЗВО. Для першокурсників притаманне утвердження «Я-концепції», формування норм і цінностей, а також визначення свого місця в суспільстві. Як наслідок, першокурсники переживають нервово-психічні навантаження, пов'язані з розширенням кола спілкування, встановленням нових соціальних контактів та інтенсивністю навчального навантаження. Ризик виникнення емоційних розладів студентського періоду життя здебільшого припадає на перший та другий курси навчання. Адже стрес зумовлюється зміною місця проживання, втратою звичних соціальних відносин, відсутністю орієнтації в новому місті, що ускладнюється відсутністю емоційної та психологічної підтримки рідних і близьких людей. Складність навчання в ЗВО спричинена швидкими темпами проходження вивчення навчальних дисциплін, аналітичним характером навчальної діяльності та великою кількістю завдань самостійної роботи. Особливо складним для здобувачів освіти в сенсі емоційної стабільності є період екзаменаційних сесій. Також стрес-факторами навчальної діяльності слугують стосунки з іншими студентами та умови навчання. Виникнення та інтенсивність переживання стресів значною мірою підвищуються у здобувачів освіти, які емоційно гостро реагують на дії одногрупників. Незадоволеність здобувача освіти власними аналітичними здібностями та вміннями ефективного використання інформації, структурування навчальної діяльності проявляється в лінощах, відчутті втоми, сонливості, нудьги і апатії. Цьому сприяють невдоволення організацією навчального процесу, такі здобувачі освіти нарікають на складність завдань, перенавантаження занять, частий контроль перевірки знань, зміни в розкладі та ін. [7, с. 88].

Дисфоричний стресовий стан здобувачів освіти здебільшого спричинений ставленням до ситуації, ніж її об'єктивними характеристиками і чинниками, цей стан часто виникає задовго до початку дії стресора.

Здобувач освіти реагує на життєві виклики суголосно своїй когнітивній інтерпретації стимулів, що надходять ззовні. Це залежить від особистісних особливостей, соціального статусу, соціально-рольової поведінки та ін. Навчання в умовах воєнного стану пов'язане зі значним діапазоном коливання активності, порушенням режиму відпочинку та сну, а також постійними емоційними переживаннями. Зростання напруги суб'єктивно має прояв у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, напруженості і пригніченому емоційному стані. В об'єктивному вимірі зазначені переживання супроводжуються певними фізіологічними зрушеннями, зокрема, підвищенням кров'яного тиску, м'язової напруги і очного тиску, посиленням функцій виділення, зміною серцевої діяльності і дихання. Тип реагування на стресогенну ситуацію інтенсивної дії зумовлений рівнем тривожності, самооцінкою, типом локусу контролю, мотиваційною спрямованістю і базовими характеристиками емоційності. Вагомим психологічним чинником і показником стійкості здобувача освіти до стресу є рівень його самооцінки. Так, занижена самооцінка має вплив на процес когнітивного оцінювання наявної стресогенної ситуації негативним чином, оголюючи слабкість особистості, знижуючи необхідний рівень самоповаги і перешкоджаючи запуску антистресових стратегій. Самооцінка тісно пов'язана з локусом контролю, завдяки якому особистість атрибутує причинність і відповідальність за результати своєї та чужої діяльності. Інтерналі більш впевнені в собі, спокійні та доброзичливі, а в екстерналів вирізняють підвищену тривожність, стурбованість, меншу толерантність до інших, підвищену агресивність, конформність та меншу соціальну активність [10, с. 112].

Військові події і впровадження воєнного стану – це ситуація для активного росту стресових станів. Для студентського віку воєнний стан слугує передумовою до зменшення важливості до навчального процесу, здобуття знань і професійної підготовки, внаслідок чого зростає потреба у

підвищенні стресостійкості. Під час воєнного стану неможливе уникнення стресів, що обов'язково позначатимуться на здоров'ї здобувачів освіти. Звісно, повномасштабна війна сильно вплинула на молодь України, змусивши її швидше подорослішати. Внаслідок воєнних дій багато молодих людей залишили рідні домівки та повинні були адаптуватися до нового місця проживання і шукати нові можливості для життя в більш безпечних умовах. За інформацією Міністерства молоді та спорту України, понад 2 млн. молодих людей стали внутрішньо переміщеними особами, а ще 2 млн. залишили країну. Війна, яка охопила Україну, не тільки внесла зміни в життя і побут, але й змінила вектор пріоритетів, життєвих проблем і цілей української молоді [6, с. 88].

За результатами дослідження «Вплив війни на молодь в Україні» [4], у 2022 році було зафіксовано зростання занепокоєння серед молоді стосовно свого здоров'я та здоров'я близьких у порівнянні з даними 2021 року (50,0% проти 35% відповідно). Втрати через війну пережили 82% молодих людей. Серед найпоширеніших втрат у результаті війни було зазначено: зниження або втрата доходу (36%) і погіршення психічного здоров'я (28%). Також молоді люди визнали, що вони пережили розрив стосунків і розлуку зі своєю сім'єю (18% респондентів); смерть друзів або членів сім'ї (14%); пошкодження житла (6%); вони або члени їхньої сім'ї отримали травми, пов'язані з воєнними діями (6%). 27% молоді турбують питання фізичної безпеки, які стосується їх власної безпеки або безпеки членів їхньої сім'ї, що пов'язано з жорстокістю з боку агресора, спрямованою проти мирного населення, і ракетними обстрілами. Також повномасштабне воєнне вторгнення суттєво вплинуло на можливість молоді отримувати якісні медичні послуги. 13% опитуваних відзначили обмеження доступу до послуг у сфері охорони здоров'я, що може бути пов'язано не лише з недоступністю медичних закладів, але й тим, що молоді люди, переважно з числа внутрішньо переміщених осіб, відкладають звернення за медичними

послугами на місці тимчасового проживання. У 2022 році частка молоді, яка виражає занепокоєння стосовно свого психічного здоров'я, збільшилась у 2 рази (22,0% проти 11,0% у 2021 році). Тож війна збільшує кількість стресогенних факторів, що впливають на освітню діяльність, фізичне та психічне здоров'я здобувачів освіти, і стають нагальними проблеми підтримки, збереження та відновлення психологічного здоров'я, підвищення їх соціально-адаптивних можливостей. Збереження або підвищення стресостійкості здобувачів освіти пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, що є основою формування конструктивної поведінки і впливають на вибір конструктивних стратегій з метою подолання труднощів. Тому задля збереження і відновлення психічного здоров'я здобувачів освіти, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості потрібен пошук форм, методів і прийомів навчання у ЗВО. Професійно підібрані форми, методи та прийоми дадуть змогу підвищити рівень стресостійкості здобувачів освіти, активізуючи їх адаптаційні ресурси до стресових факторів і створюючи умови для «прийняття» і переосмислення зміненої реальності та ін.

**Висновки.** Стрес виступає невід'ємною частиною життя здобувачів освіти і реакцією організму на екстремальні умови, що порушують емоційну рівновагу. Стрес, що виникає під час навчання, є чинником виникнення у здобувачів освіти ЗВО нервово-психічних перевантажень, перевтоми, негативних психічних реакцій. Також цей стрес є психологічно дискомфортним станом, який відзначається суттєвою психофізіологічною активністю. До несприятливих чинників, що впливають на особистість здобувача освіти, належать: інтенсивна інтелектуальна діяльність, збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності, порушення звичного життєвого циклу, яскраво виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій. Під час воєнного

стану неможливе уникнення стресів, які позначаються на здоров'ї здобувачів освіти. Повномасштабна війна сильно вплинула на молодь України і змусила її швидше подорослішати. Збереження або підвищення стресостійкості здобувачів освіти пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, що слугують засобом формування конструктивної поведінки та впливають на вибір конструктивних стратегій задля подолання труднощів. Тож з метою збереження і відновлення психічного здоров'я здобувачів освіти, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості є необхідним пошук форм, методів і прийомів навчання у ЗВО.

#### **Список використаної літератури**

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : Монографія. Дніпро : Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
3. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г. 2017. С. 333–338.
4. Вплив війни на молодь в Україні. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/>
5. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.



6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
7. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
8. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
9. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.
10. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. №4 С. 113–117.
11. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.