

## ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В сучасних українських реаліях повномасштабного вторгнення РФ та військових дій на території нашої країни стійкість особистості до стресу та здатність його долати є однією з найбільш важливих якостей, що необхідна для збереження психологічного здоров'я та реагування на виклики сучасних умов. Стійкість до стресу у психології розглядається з одного боку як характеристика, що пов'язана з психологічними властивостями особистості, такими, як темперамент, характер, а з іншого – з набутими компетенціями, які можна тренувати та вдосконалювати.

*Стійкість до стресу* ми розглядаємо як сукупність особистісних властивостей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини та перешкоджають їх негативним наслідкам. В результаті психіка функціонує стабільно, людина здатна ефективно діяти та адаптується до вимог середовища. До властивостей, що утворюють стійкість до стресу, відносять зовнішні та внутрішні фактори [2 с. с.83]. До *зовнішніх* належать характеристики та особливості середовища, а також діяльності людини, її дій та вчинків. До *внутрішніх* відносять комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних характеристик індивідуальності [2].

Дослідження стійкості до стресу у психології розпочалося з досліджень власне стресу як психологічного та біологічного явища, одним з перших його дослідників був канадський фізіолог Г.Сельє, який розробив найбільш відому в психології теорію стресу, де визначив це явище як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [3]. Виокремивши три стадії стресу, автор зазначив, що в процесі дії стресорів на організм відбувається адаптація і відповідно стійкість організму та психіки до впливу стресу. Це відбувається на другій стадії стресу – стадії резистентності (рис. 1), коли стійкість до стресу збільшується. У цей момент людина або здатна впоратися із впливом стресорів або їхній вплив стає занадто сильним, тоді відбувається перехід на наступну стадію – виснаження, що може бути небезпечною для здоров'я й життя людини (рис.1).

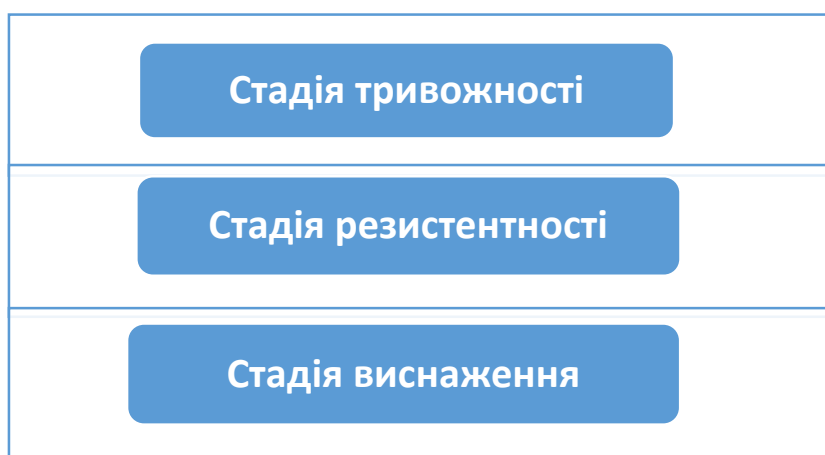


Рис. 1. Стадії протікання стресу за Г.Сельє

В ситуації постійного, довготривалого стресу, що становить собою сучасна ситуація війни в країні та надзвичайного стану, наслідки для особистості можуть непередбачуваними. Тому важливо не лише усувати та послаблювати дію стресорів

всюди, де це можливо, а й формувати стійкість особистості до стресу. Особливого значення проблема розвитку стійкості до стресу має для молоді юнацького віку, оскільки в цей період відбувається завершення формування особистості, її Я-образу та вироблення перспектив на майбутнє.

Для детальнішого вивчення проблеми стійкості до стресу студентів під час війни нами було проведено емпіричне дослідження серед студентів Ніжинського державного університету ім.М.Гоголя за допомогою методики «Стійкість до стресу» (Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.) [1]. До вибірки досліджуваних увійшли 155 студентів різних спеціальностей НДУ ім.М.Гоголя віком від 17 до 35 років. За результатами дослідження було виявлено, що близько 22% студентів мають високий рівень стійкості до стресу, близько 72% – середній рівень, понад 6% – низький. Це свідчить про те, що досліджувані переважно здатні адаптуватися до складних умов та стресових ситуацій і можуть витримувати емоційні навантаження. Загальна кількість досліджуваних, які мають високий та середній рівень стійкості до стресу, становить понад 90%, що є значущим з погляду здатності протидіяти стресу, що є показником психологічного здоров'я особистості.

Загалом у дослідженні взяли участь 60 студентів-психологів, а також 95 студентів інших спеціальностей НДУ ім.М.Гоголя. Якщо порівнювати результати досліджуваних за спеціальностями, то можна зробити наступні висновки. Відсоток студентів з низьким, середнім та високим рівнем стійкості до стресу є приблизно однаковим. Результати досліджуваних двох груп у відсотках наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

*Рівень прояву стійкості до стресу у студентів різних спеціальностей*

Студенти-психологи			Студенти інших спеціальностей		
Рівень прояву стійкості особистості до стресу					
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
12,5 %	68,75 %	18,75 %	10%	73,63 %	16,36 %

Як бачимо з таблиці 1, різниця відсотків за кожним з рівнів прояву стійкості до стресу є невисокою. Проте, враховуючи різницю кількісного складу двох вибірок, ми здійснили кількісний аналіз результатів із застосуванням статистичного критерію Т-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. В результаті застосування даного критерію  $t_{емп.}=0,3$  і є статистично незначущим ( $t_{емп.}<t_{крит.}$ ). Це свідчить про те, що немає статистично значущої різниці між результатами вимірювання стійкості до стресу студентів двох груп. Таким чином можемо зробити узагальнений висновок про те, що студенти мають переважно середній рівень стійкості до стресу, що означає, що загалом вони можуть

витримувати навантаження та протидіяти впливу стресорів. Це означає, що під час війни студенти змогли адаптуватися до стресових умов та витримують емоційні навантаження.

Перспективи подальших досліджень цієї проблеми полягають у детальнішому вивченні ресурсів стресостійкості студентів та можливості її формування в осіб, які мають низький рівень розвитку стійкості до стресу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.
2. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content>
3. Selye H. (1976) Stress in Health and Disease. Butterwords, Boston – London, 1300 p.