

Кресан Ольга. Психологічні особливості стресостійкості студентів у сучасних умовах. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І.С.Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Частина 1. 443 с. електронне видання. С. 71-75. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/48653/Psykhol_nauka_i_praktyka_%20Konf._Ch.1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Кресан Ольга

Ніжинський державний університет імені М.Гоголя

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблема стресостійкості студентів у сучасних умовах є актуальною темою психологічних досліджень, особливо в контексті глобальних викликів, таких як військовий стан та воєнні дії на території України і постійний стрес, що з цим пов'язаний. Молоді люди на етапі становлення особистості можуть відчувати підвищену вразливість до стресових факторів через систематичний негативний вплив стресорів та відсутність адаптаційних механізмів. Існує поняття «стрес війни» [2], що характеризує переживання особистості у сучасній ситуації, які переважно пов'язані з впливом перманентного стресу в ситуації війни та необхідністю його долати.

У психології поняття стресостійкості вивчається в контексті досліджень стресу, що визначається як неспецифічна реакція організму на будь-які пред'явлені до нього вимоги, що порушують його гомеостаз (Г.Сельє, Р. Лазарус, В.М.Корольчук, Т.В.Циганчук, S.E. Hobfoll, M.Massimo, H.Trindade, R.Jacoby et al. та ін.). *Стресостійкість*, водночас, розглядаємо як здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та працездатність (О.М.Коkun, Г.М.Дубчак, М.Е.Білова, О.Д.Кресан, В.М.Крайнюк, Л.М.Потапюк, Л.Л.Тютюнник та ін.) [Цит.за: 1; 4].

Особливостями стійкості людини до стресу насамперед є ті психологічні складові, компоненти, що утворюють цю якість. Слід зазначити, що стійкість до стресу передусім передбачає здатність *витримувати стресові навантаження*, тобто певну *витривалість* або особистісну силу. Це може бути як спадкова властивість генетичного характеру, так і сформована в результаті соціального та життєвого досвіду. Стійкість або витривалість до стресу передбачає також здатність людини *протидіяти* зовнішнім впливам та не порушувати звичної життєдіяльності внаслідок впливу стресорів. На наш погляд, це може бути пов'язано з процесом успішної соціально-психологічної адаптації людини до стресу, що водночас не є проявом механізму психологічного захисту, а виявляється у конкретних діях, що допомагають людині долати стрес без негативних наслідків для її здоров'я та психіки [1].

У разі формування психологічної адаптації особистості до впливу стресорів та вміння протидіяти їм можна стверджувати, що в людини поступово формується стійкість до стресу. Цьому сприяють механізми копіngu людини, наявність ресурсів у зовнішньому середовищі та її внутрішньому світі [1].

Факторами, що впливають на стресостійкість студентів у сучасних умовах, на наш погляд, можуть бути як внутрішні, так і зовнішні, серед яких найбільш значущими є *індивідуально-психологічні особливості*, такі як особистісні риси (емоційна стабільність, вразливість, резистентність, рівень тривожності тощо). *Соціальними та соціально-психологічними* факторами стресостійкості є наявність або відсутність підтримки з боку родини, друзів та викладачів, соціально-економічний статус студента, умови проживання та навчання. Слід зазначити, що соціальні та соціально-психологічні фактори відіграють одну з ключових ролей у кризових умовах та під час складних життєвих подій (можемо впевнено стверджувати, що сучасна ситуація в Україні сприймається як складна та кризова для більшості населення).

Варто зазначити, що дослідження психологічних особливостей навчання студентів в період надзвичайного стану та військових дій, проведені нами [5], показали, що функціонування когнітивних процесів студентів внаслідок сильного стресу знижується, що може призводити до зниження успішності та мотивації навчання [5]. Особливостями стресостійкості студентів в умовах воєнного стану є насамперед наявність додаткових стресорів, таких, як небезпека для життя, втрата близьких, вимушене переселення та інші травматичні події. Характерною їх рисою є те, що вони діють постійно, не припиняючи свого впливу на особистість, що згубно позначається на її психологічному здоров'ї. Ці фактори можуть призводити до підвищення рівня тривожності, депресії та інших негативних психічних станів.

Проведені нами емпіричні дослідження свідчать, що сучасні студенти відчують на собі вплив стресорів і потребують психологічної підтримки для його успішного подолання. Так, опитування студентів Ніжинського державного університету за шкалою життєвих подій Д.Холмса та К.Раге, що було проведене в 2023-2024 рр. (N=125), показало наступні результати. Дуже високий ступінь стресу та найвищий ризик захворювань мають 87 осіб, що становить 69,7% від загальної кількості. На наш погляд, це тривожна цифра, оскільки свідчить, що більше половини студентів мають надзвичайно сильний ступінь стресу і можуть захворіти на соматичні та психосоматичні розлади. Серед цієї кількості досліджуваних 31 особа тобто 24,8% мають понад 600 балів (при верхній межі понад 300), а 7 осіб, тобто 5,6 % взагалі понад 900 балів. Це означає, що згідно зі шкалою у них наявні більше половини життєвих подій стресового характеру за останній рік. Такі результати свідчать про те, що студенти потребують психологічної допомоги, оскільки мають надзвичайно сильний стрес, з яким складно впоратися самотійно.

Пороговий рівень стресонаповненості за шкалою Д.Холмса та К.Раге мають 18 осіб, що становить 14,4%. Це свідчить про високий ступінь

психологічного напруження і наявність значної кількості стресогенних подій, що відповідає вірогідності психосоматичного захворювання близько 50%, на думку авторів. 6,4% Досліджуваних мають середній рівень стресонаповненості, що свідчить про те, що стресогенних подій у їхньому житті дещо менше, проте вони наявні. На наш погляд, це досить низький відсоток, оскільки набагато більше студентів мають високий та дуже високий рівень стресу. Низький рівень стресу, що відповідає 150 балам або менше, притаманний 12 особам, що становить 9,4%. У співвідношенні з загальною кількістю осіб понад 84% мають дуже високий та високий ступінь стресу, порівняно з середнім та низьким рівнем, що становлять разом 15,8%. Результати дослідження відображені на діаграмі (рис. 1).



Рис.1. Рівень стресу студентів за шкалою Д.Холмса, К.Раге

Як бачимо з діаграми, сектори високого та дуже високого рівня стресу займають найбільший простір, що свідчить про значну кількість стресових подій у житті майже всіх студентів. Варто зазначити, що у переліку стресових подій в цьому опитувальнику найбільш стресовими за кількістю балів вважаються такі події, як одруження, зміна роботи, хвороба, смерть близької людини тощо і зовсім не згадуються події, які відбуваються у нашій країні зараз: це військові дії, загроза життю, вибухи, внутрішнє переміщення

тощо, які можуть виступати найбільш вірогідним джерелом травми та психологічних труднощів особистості [3]. Проте, не зважаючи на це, ступінь стресу студентів все одно є високим, що свідчить про необхідність його подолання та розвиток стійкості до нього.

Підсумовуючи сказане, можемо зробити висновок, що стресостійкість студентів в сучасних умовах повномасштабного вторгнення насамперед залежить від життєвих подій, які вони переживають. Як показали результати емпіричного дослідження, майже 70% студентів за останній рік мали у своєму досвіді велику кількість стресогенних подій, що негативним чином позначається на їхній психологічній адаптації та стресостійкості. Ця проблема потребує подальших досліджень, зокрема розробки програми психологічної допомоги студентам, що переживають складні стресові події та потребують підвищення рівня стресостійкості.

Література

1. Кресан О.Д. Психологічні особливості стійкості особистості до стресу в умовах сьогодення. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с. С. 166-168.*
2. Кресан Ольга. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. 256 с. С. 192-194. URL: https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/konferentsii/2023/Problem_y_psihologii_diyalnosty.pdf*
3. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій/ О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

4. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. Серія: *Психологія*, (2), 34-38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292>
5. Kresan, O., Smolianinova, S., & Kresan, T. (2023). Psychological aspects of experiencing war stress by students when learning a foreign language. *European Humanities Studies: State and Society*, 1(1), 74-86. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.05>