

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Хмельницький національний університет  
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини  
в Полтавській області  
ГУ НП України в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління Патрульної поліції в Полтавській області  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Збірник наукових матеріалів

*I Міжнародної науково-практичної конференції*

**23 листопада 2023 року**

Полтава – 2023

2. Хохліна О.П. Проблема змісту особистості як базової категорії психології. *Актуальні проблеми психології*. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 2. Київ-Ніжин: Видавель «ПП Лисенко М.М.», 2019. С.388–397.

3. Хохліна О.П. Психолого-педагогічні основи корекційної спрямованості трудового навчання учнів з вадами розумового розвитку. Київ: Педагогічна думка, 2000. 288 с.

4. Хохліна О.П. Становлення індивідуального стилю цілеспрямованої активності як умова успішного функціонування суб'єкта в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 14. Частина II. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2013. С.391–399.

5. Хохліна О.П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навч. посібн. Київ: Симоненко О.І., 2021. С.149-188.

6. Хохліна О.П., Горбенко С.Л. Стильові особливості життєдіяльності людини: теоретичний аспект проблеми. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 4(9). С.468-478. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-468-478](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-468-478)

7. Khokhlina, O., Pomytkina, L., Lych, O., Gorbenko, S., Kazak, A. (2020). Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 918(1), 012175. doi:10.1088/1757-899X/918/1/012175 <https://doi.org/10.1088/1757-99X/918/1/012175>

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Антонець Олексій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к. пед. н., доцент Л. П. Клевака

У наш час, коли йде повномасштабна війна, стрес супроводжує кожну людину. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів. На сьогодні стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини. Студентська молодь, така вікова група, яка і так регулярно піддавалась стресовим чинникам (вступ, сесія, іспити, перездачі, навчання онлайн та ін.), наразі, як і інші, стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю та апатію. Не дивлячись на це, вони все ще мають обов'язки, щоб здобути необхідний ступінь. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є мінімізація негативного впливу стресу завдяки формуванню стресостійкості студентів. Мета – охарактеризувати особливості прояву стресостійкості у студентів.

Стійкість до стресу для студента – це ключ до ефективної навчальної діяльності, його успішна адаптація в усіх сферах, починаючи від адаптації до навчання у закладі вищої освіти і закінчуючи професійною підготовкою.

Досліджуючи студентство як окрему вікову категорію, науковці Л. Коломієць та А. Степова наголошують, що нова соціальна роль «здобувач вищої освіти» передбачає формування соціальної зрілості, залучення до нової системи відносин та набуття нових рис і якостей, а саме стресостійкості [1, с. 56].

Поняття «стресостійкість» науковці розглядають по-різному. Так, одні вчені вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремих вид діяльності у різноманітних ситуаціях. Інші під цим поняттям розуміють уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові та емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [6, с. 314]. Наукові розвідки Д. Хоми та М. Дідух засвідчують, що стресостійкість у здобувачів вищої освіти визначається наявністю стресогенних факторів у студентському житті, насамперед таких як складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності [7, с. 229].

Дослідники проблеми стресу (К. Платонов, А. Маклаков, Г. Олпорт, В. Бодров та ін.) вважали стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації та пов'язували її з регуляцією емоційних станів, що означає здатність бути емоційно стабільним і психічно стійким [2, с. 56-57].

Поняття «стресостійкість» визначається як: несприйнятливність до стресогенних факторів, з одного боку, а з іншого – як здатність контролювати і стримувати виникаючі емоції; здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією залежить від функціональної організації головного мозку, яка визначається як його природними властивостями, так і впливом на нього факторів середовища; інтегральна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці; «емоційна стійкість» [5, с. 147].

У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як міра піддатливості людини стресу, підґрунтя її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції,

психологічна готовність до стресу (за Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною) [4, с. 98].

Студентів можна розглядати за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання у ЗВО: стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються; стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку; стресотренируючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово; стресогальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення [1, с. 56-57].

Дослідниця А. Андрєєва, розглядаючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, до внутрішніх чинників розвитку стресостійкості відносить: психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони); соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття); психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання). Науковець О. Баранов до внутрішніх чинників стресостійкості зараховує особливості особистісної організації (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності, рівень розвитку операціональних характеристик суб'єкта – стиль діяльності й поведінка, пізнавальна активність, професійні здібності та вміння) [4, с. 83-84].

За В. Корольчук, студенти із високим рівнем стійкості до стресу характеризуються також впевненістю та активністю, емоційно-вольовим самоконтролем, високими показниками мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, асертивності, просоціальності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної). Учена обґрунтовує, що на стійкість особистості до стресу також впливають: оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах [4, с. 100].

Шляхи формування стресостійкості у студентському віці, за Д. Хомою, М. Дідух, вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон [7, с. 230].

Стресостійкість студентів у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, що включає такі особистісні компоненти, як низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока

працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах діяльності особистості [5, с. 148].

Копінг відіграє центральну роль у адаптації до стресових життєвих подій. Копінг-стратегії – це конкретні зусилля, як поведінкові, так і психологічні, які люди використовують для освоєння, терпіння, зменшення чи мінімізації стресових подій. Стратегії подолання поділяються на активні стратегії та стратегії уникнення. «Активні копінг-стратегії – це поведінкові або психологічні реакції, розроблені для того, щоб змінити природу самого стресора або те, як людина думає про цю ситуацію», тоді як стратегії, що уникають подолання, «приводять людей до дій (наприклад, вживання алкоголю) або психічних станів (таких як дистанціювання), які заважають їм безпосередньо вирішувати стресові ситуації». Активне подолання вважається кращим способом боротьби зі стресом, тоді як уникання розглядається як психологічний фактор ризику несприятливих реакцій на стресові життєві події [5, с. 149].

Вагомим етапом у розвитку стресостійкості людини є студентський вік як період інтенсивного професійного становлення особистості. Стикаючись у повсякденному житті з різноманітними стресорами, студент оцінює їх та власні копінг-ресурси, змінює щось у зовнішній реальності або у її репрезентації у власній свідомості, регулює свою поведінку. При цьому сила прояву поведінкових реакцій та їх вектор значною мірою обумовлені стресостійкістю особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. 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.
2. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №4. С. 56-59.
3. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 34-38.
4. 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.
5. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Випуск № 1. Том 2. С. 146-150.
6. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314-315.