

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

Климишена Олександра

Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, яка суттєво впливає на психічне здоров'я та адаптаційні можливості молоді, тоді як наукові дослідження цього феномена в освітньому середовищі залишаються недостатніми. Постійне перебування здобувачів у стані стресу зумовлює порушення когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, що негативно позначається на їхній навчальній діяльності, актуалізуючи необхідність ґрунтовного вивчення особливостей їх стресостійкості [1–4].

Метою тези є висвітлення результатів емпіричного дослідження проблеми стресостійкості осіб юнацького віку.

Для вивчення рівня стресостійкості було проведено експеримент за участю 102 здобувачів вищої освіти (46 хлопців та 54 дівчат) віком 17-21 років, здобувачів спеціальності «Ветеринарія» 2-4 курсів Тульчинського фахового коледжу ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету. Середній вік вибірки склав 19 років. Ми розробили діагностичну програму (табл. 1) дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, у складі якої 4 апробовані методики та розроблений нами авторський опитувальник переживання стресу здобувачами.

Таблиця 1

Діагностична програма дослідження стресостійкості здобувачів

№ з/	Компонент стресостійкості	Назва методики	Автор (и)	Що вимірює
1	2	3	4	5
1	Інтегральний рівень стресу	Шкала сприйняття стресу (PSS-10)	Ш. Кoen, Т. Кемарк, Р. Мермельштейн	Суб'єктивний рівень переживання стресу
2	Біологічний	Тест Айзенка	Г. Айзенк	Біологічно зумовлені

	компонент	(EPI/EPQ) для визначення типу темпераменту		типологічні особливості реагування (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм)
3	Когнітивний компонент	Тест життестійкості	С. Мадді	Когнітивні ресурси стресостійкості: контроль, залученість, прийняття виклику
4	Поведінковий компонент	Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях	Н.Ендлер, Дж. Паркер	Поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій
5	Освітнє середовище ЗВО	Авторський опитувальник переживання стресу здобувачами	Авторська розробка	Специфіку джерел і форм переживання стресу в освітньому середовищі ЗВО

Проаналізуємо результати дослідження психологічних особливостей стресостійкості здобувачів в освітньому середовищі, отримані за допомогою використаних методик. Згідно результатів за *шкалою сприйняття стресу* (PSS-10), за яким визначили кількість сприйнятого стресу за останній місяць (низький, помірний і високий рівень стресу) на круговій діаграмі (рис. 1).

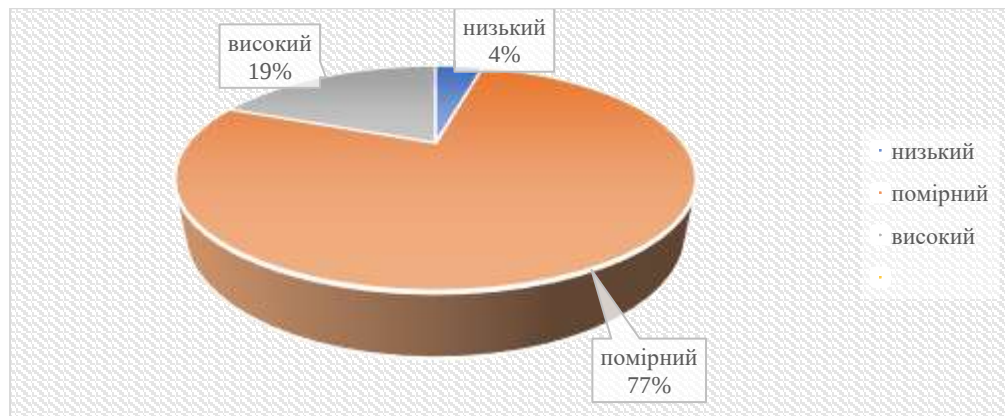


Рис. 1. Діаграма результатів за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Відповідно до інтерпретації результатів дослідження встановлено:

1) у 4 % опитаних респондентів виявлено *низький рівень* сприйнятого стресу.

Ця категорія здобувачів сприймають своє життя як кероване і менш напружене та

добре справляються з труднощами. У такому стані здобувач здатен підтримувати емоційну стабільність і відчуває менший тиск від зовнішніх обставин.

2) у 77 % опитаних респондентів виявили *помірний рівень* стресу, що може бути нормальним рівнем у складних обставинах, але також може свідчити про певні труднощі в управлінні стресом. У такому стані здобувачеві може бути складно повністю контролювати емоції або часом з'являються відчуття перевантаженості. Середній рівень стресу є типовим для здобувачів та відображає адаптаційні труднощі в умовах навчального навантаження.

3) у 19 % опитаних респондентів виявлено *високий рівень* стресу, що може вказувати на те, що вони мають значні труднощі з управлінням своїм емоційним станом, переживають постійну напругу і, можливо, стикаються з проблемами здоров'я або соціального функціонування. Отже, підсумувавши отримані результати бачимо, що основна частина респондентів має помірний рівень сприйнятого стресу. Також маємо достатньо високу частку здобувачів із високим та низьку частку – із низьким рівнем стресу.

Аналіз результатів за *опитувальником Айзенка (EPQ)* показав, що у вибірці переважають екстравертовані (44 %) та збалансовані типи (41 %), що свідчить про соціальну активність і здатність до адаптації. Частка інтровертів становить 15 %. Більшість респондентів характеризується низьким рівнем нейротизму, що вказує на емоційну стабільність, тоді як незначна частина демонструє підвищену вразливість. Показники психотизму переважно низькі або помірні, що свідчить про соціальну адаптованість.

За результатами «*Тесту життєстійкості*» встановлено переважання середнього рівня (68 %), при однакових частках високого та низького рівнів (по 16 %). Найбільш розвиненим компонентом є прийняття ризику, тоді як контроль має середній рівень, а залученість є найменш сформованою. Загалом результати свідчать

про наявність базового адаптаційного потенціалу здобувачів, який потребує подальшого розвитку, зокрема в аспекті підвищення особистісної активності.

Провівши опитування за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях для стресових ситуацій (сiss)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), ми проаналізували отримані результати (Рис. 3).

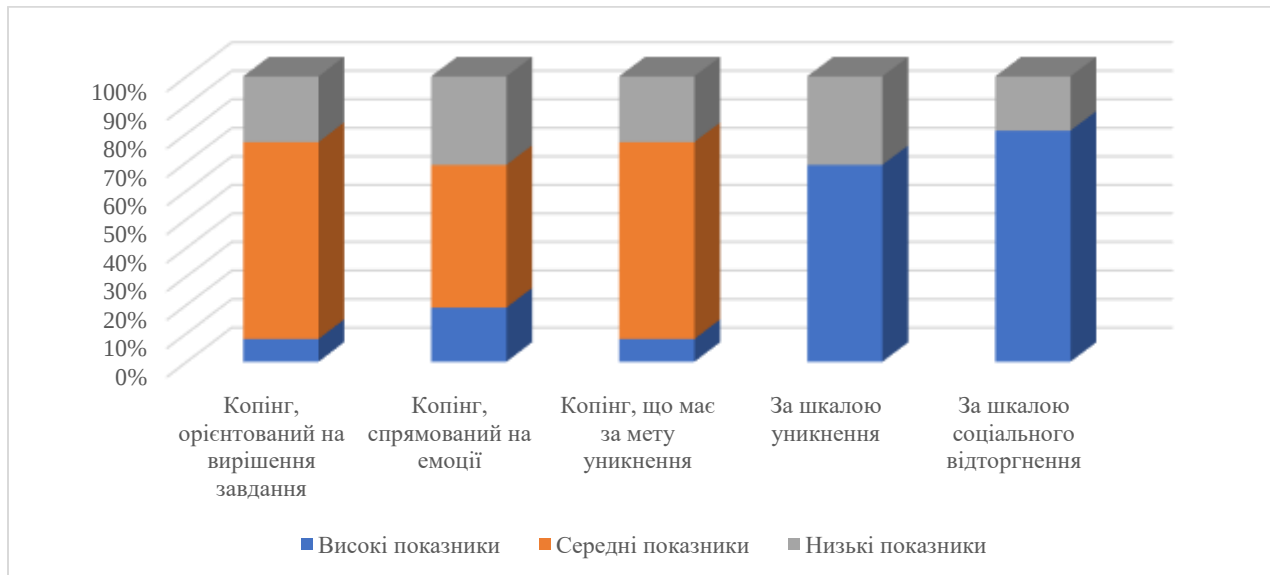


Рис. 3. Отримані результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника Айзенка (EPQ), дозволив визначити індивідуально-психологічні особливості здобувачів за основними шкалами темпераменту. Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки здобувачів вищої освіти показав, що у структурі стратегій подолання стресу переважають середні показники за всіма основними шкалами. Зокрема, копінг, орієнтований на вирішення завдання, та копінг уникнення характеризуються домінуванням середнього рівня, що свідчить про ситуативне використання як конструктивних, так і менш ефективних стратегій реагування на стрес. Встановлено, що значна частина здобувачів використовує емоційно-орієнтований копінг, що проявляється у фокусуванні на власних переживаннях та емоційних реакціях. Поряд із цим, поширеними є стратегії уникнення, зокрема соціальне відволікання та

відволікання діяльністю, що вказує на тенденцію до зниження напруження без безпосереднього вирішення проблемної ситуації.

Загалом результати дослідження відображають змішаний характер копінг-поведінки: поряд із наявністю адаптивних стратегій простежується схильність до дезадаптивних форм реагування. Результати свідчать про недостатню сформованість ефективних навичок подолання стресу та потребу в їх цілеспрямованому розвитку.

Провівши дослідження за допомогою *Шкали авторського опитувальника переживання стресу* здобувачами вищої освіти, здійснено структурний аналіз змісту тверджень, що дозволило виокремити чотири основні змістові шкали, які комплексно відображають особливості переживання стресу в навчальній діяльності. Результати відображено в таблиці 2.

Аналіз результатів за авторським опитувальником переживання стресу здобувачами показав, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень прояву всіх досліджуваних компонентів. Найбільш вираженими є показники емоційного напруження та навчального перевантаження, що свідчить про значний вплив освітнього середовища на психоемоційний стан здобувачів. Також виявлено помірний рівень когнітивних труднощів, що проявляється у зниженні концентрації уваги та ефективності навчальної діяльності.

Таблиця 2

Результати за шкалами авторського опитувальника переживання стресу здобувачами (у %)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційне напруження та тривожність	46 %	41 %	13 %
Навчальне перевантаження	39 %	44 %	17 %
Когнітивні труднощі, та міжособистісне напруження	34 %	48 %	18 %
Психологічні ресурси та підтримка	22 %	51 %	27 %

Водночас показники психологічних ресурсів і соціальної підтримки перебувають переважно на середньому рівні, що свідчить про наявність базового

потенціалу до подолання стресу, але недостатню його реалізацію в умовах підвищеного навантаження. Загалом результати відображають тенденцію до поєднання стресогенних факторів із обмеженими ресурсами їх подолання.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено, що підвищений рівень стресу пов'язаний із емоційним напруженням, навчальним перевантаженням та когнітивними труднощами, а також із використанням емоційно-орієнтованих і унікальних копінг-стратегій, що підтверджує їх взаємопосилувальний характер та дезадаптивний вплив на психологічний стан здобувачів.

Натомість психологічні ресурси, життєстійкість і проблемно-орієнтований копінг мають зворотні зв'язки зі стресом і виступають чинниками його зниження. Загалом результати кореляційного аналізу відображають тенденцію до формування двох моделей реагування на стрес – адаптивної та дезадаптивної, що визначають ефективність подолання стресових ситуацій у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, отримані результати свідчать про складну систему взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками та переживанням стресу. Ключову роль у підвищенні стресу відіграють нейротизм та неадаптивні копінг-стратегії (емоційне реагування та уникнення), тоді як життєстійкість і проблемно-орієнтований копінг виступають як ефективні ресурси подолання стресу. Авторський опитувальник підтвердив, що емоційне напруження, перевантаження та когнітивні труднощі є тісно інтегрованими компонентами стресового стану здобувачів.

Список використаних джерел

1. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
2. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *V Харківські студентські філософські читання : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна* / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків, 2020. С. 205-217.
3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально- методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». / Укл.: Г. В. Ложкін, І.О. Блохіна. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.