

У підсумку можна стверджувати, що система ціннісних орієнтацій є найважливішим психологічним органом саморозвитку й особистісного росту, визначаючи одночасно його напрямок і способи його здійснення. Ціннісні орієнтації впливають на професійне самовизначення студентів як в період вступу до ЗВО, так і в час післядипломної підготовки: подальший розвиток і остаточна реалізація в першообраній сфері чи зміна професійного напрямку. Професійне самовизначення студентів залежить від багатьох ціннісно-орієнтаційних факторів (соціальних, економічних, особистісно-психологічних), які формують цінності-цілі, цінності-норми та цінності-бажання і тому впливають на поведінку молодого особистості.

Описані результати не розкривають всієї проблематики ціннісних орієнтацій студентів-психологів у процесі професійного самовизначення, тому в подальшому дослідження може доповнюватися новими фактами.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сислової сфери особистості майбутнього фахівця : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2019. 401 с.
2. Давідчук А. Роль ціннісних орієнтацій у структурі самовизначення особистості. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість : зб. матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 25-27 квітня 2006 р.)*. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2016. Т. 3. С. 173-175.
3. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
4. Іванцев Н. І. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 36 с.
5. Кононова М. М., Перетяцько Л. Г. Формування професійного світогляду майбутніх психологів у процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2017. 6 (51). С. 236–243.
6. Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації у професійній спрямованості студентів. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 21. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. С.142-147.
7. Курбатова А. О. Особистісні чинники професійної мотивації студентів з інвалідністю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 227 с.
8. Панчук Н. П. Особистісні ціннісні орієнтації як результат самовизначення майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 23. С. 532–541.
9. Сіпакова О. А. Ціннісні орієнтації студентської молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 3 (24). С. 12-15.

УДК 159.922.76

*Марина Кононова, Богдан Кононов, Юлія Терещенко
(Полтава, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВИХОВУВАЛИСЯ У ПОВНИХ І НЕПОВНИХ СІМ'ЯХ

У статті розглядаються особливості стресостійкості як психологічного феномену, розкрито суттєві ознаки емоційного стресу студентської молоді, зокрема чинники, що його зумовлюють. Охарактеризовано особливості екзаменаційного стресу, типологію стратегій стресостійкості студентів. Зосереджено увагу на аналізі ролі сім'ї (повної, неповної) в психологічному розвитку особистості студента.

Ключові слова: студент, стресогенні фактори, стресостійкість, повна сім'я, неповна сім'я, екзаменаційний стрес.

The article examines the peculiarities of stress resistance as a psychological phenomenon, reveals the essential signs of emotional stress among student youth, in particular, the factors that cause it. Features of exam stress, typology of students' stress resistance strategies are characterized. Attention is focused on the analysis of the role of the family (full, incomplete) in the psychological development of the student's personality.

Key words: student, stressful factors, stress resistance, complete family, incomplete family, exam stress.

У ході теоретичного огляду проблеми стресостійкості студентської молоді з'ясовано, що, незважаючи на різноманітність і чисельність досліджень, у науковій літературі досі не має єдиного визначення щодо терміну «стресостійкість» і шляхів його вивчення. Наразі бракує ясності і чіткості в розумінні сутності стресостійкості: одна частина авторів як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчено краще, інші роблять акцент на стратегіях подолання, результативності роботи, фізіологічних характеристиках, можливості саморегуляції і т. д.

Узагальнюючи погляди науковців [1; 2; 5], можемо стверджувати, що стресостійкість – це індивідуальна адаптаційна здатність організму зберігати нормальну працездатність у разі впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності.

Встановлено, що детермінантами стресостійкості виявляються всі структурні компоненти особистості, а саме: психічні процеси, темперамент, характер, здібності, набутий досвід, спрямованість, нейродинаміка та ін. Саме кількісні і якісні характеристики згаданих властивостей обумовлюють ступінь вираження стресостійкості у певній ситуації. Більшість дослідників погоджується із тим, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами [3; 4; 5].

Досліджуючи навчальну діяльність студентів ЗВО, ми змогли встановити, що здобувачі освіти стикаються з великою кількістю напружених, стресогенних факторів, які впливають на психофізичне самопочуття особистості: значний потік навчально-методичної інформації та недостатність часу на її опрацювання, що потребує високої оптимізації інтелектуально-мисленневих і фізичних сил, обмеження власного дозвілля, періоди соціальної адаптації (особливо на першому курсі: переїзд в інше місто, встановлення великої кількості нових міжособистісних відносин з однокурсниками, педагогами, сусідами по гуртожитку, пристосування до нового режиму навчання та самостійності), навчальні та життєві конфлікти, несистематичність навчання протягом семестру, висока інтенсивність екзаменаційного періоду, необхідність особистісно-професійного самовизначення як очікування закінчення університету та ін. У ході цього студент нерідко відчуває погіршення психофізичного стану, що проявляється у вигляді: нестачі сну; затримки у здачі навчального завдання; достатньо багато пропущених занять; невиконані або неправильно виконані завдання; неможливості підготувати у визначені терміни завдання з дисципліни; неуспішності з певної (чи й з усіх) дисципліни; недостатньо повні знання з предмету; відсутність інтересу до навчального предмету або пропонованих студенту завдань; збільшення навчального навантаження; конфліктні ситуації; погані фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум або погане освітлення та ін.); особистісні особливості [2; 5; 5; 7; 8].

Науково-теоретичні розвідки показують, що для студентів вищої школи найбільшою проблемою стає екзаменаційний стрес, при цьому очікування іспиту, його оцінювання значно сильніше навантажує психіку, ніж сама його здача. Здатність студента чинити опір діям психічному напруженню (стресу) багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, зокрема, від комунікативних здібностей.

З іншого боку, екзаменаційний стрес у певних ситуаціях має позитивний вплив, наприклад, стимулює, допомагає студенту мобілізувати свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань [8].

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 в ході навчально-виробничої практики [1].

Встановлено низку особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості у студентів: когнітивно-інтелектуальних (гнучкість та абстрактність мислення, розвинені перцептивні здібності та ін.) та емоційно-особистісних (емоційна стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю).

Науковий пошук показав, що існують такі різновиди стратегій стресостійкості (конструктивних, неконструктивних): реальне когнітивне або реальне поведінкове подолання стресової ситуації; пошук соціальної підтримки в стресовій ситуації; тлумачення стресової ситуації на свою користь; захист і відкидання значущості стресової ситуації; ухилення і уникнення стресової ситуації; зміна особистісних властивостей; ідентифікація з щасливчиками; співчуття до самого себе; зниження самооцінки; емоційна експресія та ін..

З'ясовано, що ситуація неповної сім'ї часто має негативний багатосторонній вплив на розвиток молоді особистості. При розгляді психолого-педагогічних аспектів цього впливу можна зробити висновок, що діти з неповних сімей частіше тривожні, невпевнені, нервові, дещо агресивні, або навпаки замкнуті та залежні, ригідні емоційно, відчужені, або навпаки вимагають уваги від усіх, боязкі, надміру вразливі в ситуації стресу, мало емпатійні, невірніважені. Порівняння повних і неповних сімей, що мають дітей-підлітків засвідчило, що школярі з неповних сімей частіше характеризуються низькою успішністю, орієнтовані на самотійну трудову діяльність і менше – на вступ до ЗВО [6].

На противагу неповним сім'ям, внутрішньосімейні відносини у повних сім'ях відповідають принципів гуманності – формуванню й прояву ставлень до іншого, як до себе, і до себе, як до іншого, а також передбачають взаємну повагу і вимогливість, доброту і щедрість, щирість і відвертість [6].

У ході дослідження за методикою Ю. Щербатих встановлено, у студентів, які виховувалися в неповних сім'ях, поширеною ознакою стресу стали імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення, а також низька продуктивність діяльності. Серед студентів, які виховувалися в повних сім'ях поширеним є порушення сну або безсоння [9].

Аналіз отриманих даних за методикою Т. Немчина показав, що більшість студентів, які виховувалися в повних сім'ях та значна частина студентів, які виховувалися в неповних сім'ях, мають прояви помірно вираженої нервово-психічної напруги.

У ході дослідження за методикою Г. Айзенка емпірично встановлено, що студенти, які виховувалися в повних сім'ях, більше схильні в стресових ситуаціях проявляти тривожність та ригідність. Студенти, які виховувалися в неповних сім'ях, долають стресові переживання за допомогою агресивності та ригідності, хоча в порівнянні з першою групою респондентів у них всі показники за методикою вищі.

Емпіричне вивчення стресостійкості студентів за методикою В. Семіченко показало, що серед студентів, які виховувалися в повних сім'ях, більше осіб з високим та середнім рівнем стресостійкості, як наслідок – з переважно низькою схильністю до стресу, що говорить про їхнє достатньо свідоме відношення щодо реальності подій і ситуацій, які відбуваються в житті, здатність добре відчувати свій внутрішній стан та інших людей. У порівнянні, в студентів, які виховувалися в неповних сім'ях, домінує середній рівень і дещо менше опитуваних із низьким рівнем, що свідчить про схильність до стресу, хоч і не критичну, в перших та значний ризик дезадаптації в стресових ситуаціях в останніх.

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів за допомогою опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда вказує на загально вищий рівень соціально-психологічної адаптації в тих, хто виховувався в повних сім'ях.

Отже, науково-дослідна робота дозволила виявити певні відмінності у розвитку стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях. Отримані дані стають основою для подальших наукових розвідок у сфері встановлення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та особливостей обрання копінг-стратегій подолання стресу студентами, які виховувалися в повних і неповних сім'ях.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Генералова Т. В. Стресостійкість як детермінанта успішного навчання студентів. *Матеріали наукової конференції ... за підсумками НДР за період 2017-2018 рр.: у 2-х т.* Т. 1. Вінниця: Вид-во ДонНУ, 2019. С. 173-175.
2. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2021. С. 28-33.
4. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153-192.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Маннапова К. Р. Неповна сім'я як чинник, що впливає на формування життєздатності підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 959, Вип. 46. С. 105-108.
7. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 1. С. 159-163.
8. Руденко О., Ляшенко А. Особливості виникнення та переживання стресових станів у студентів вищих навчальних закладів. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2013. Вип. 28(2). С. 451-456. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2013_28_2_84
9. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. Воронеж. 2000. 158 с.

УДК 343.85:347.63

Tamara Lysa
(Kyiv, Ukraine)

PECULIARITIES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF WOMEN WHO ARE IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES AS A RESULT OF CRISIS

У статті аналізуються психологічні особливості жінок, які постраждали внаслідок кризових станів. З'ясовано, що жінки, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові конфлікти піддаються колосальній та хронічній психологічній травматизації, внаслідок чого часто страждають від психічних розладів; може зростати схильність до суїциду, депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки, алкоголізму, наркоманії тощо. Підкреслено актуальність зазначеної проблеми та необхідність її невідкладного вирішення на сьогоднішній день у межах соціально-психологічної роботи з такою категорією жінок.

Ключові слова: складні життєві обставини, жінки, які постраждали від насильства, соціально-психологічна робота, психологічна травматизація.