

## **SECTION: PSYCHOLOGY**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Яновська Тамара Анатоліївна**

к. психол. н., доцент  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка

Сучасне наукове знання демонструє підвищений інтерес до проблеми психологічного стресу і проявів стресових реакцій. Цей інтерес відбивається в наукових дослідженнях, де проблема займає центральне положення і аналізується в психологічному та багатьох інших аспектах. Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Геллгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах) [1, с. 290; 2, с. 200].

На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається тенденція до зростання стресових розладів серед студентів. На даному віковому етапі у майбутніх фахівців перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних ресурсів організму, особливо в перші роки навчання. На першому курсі відбувається зміна соціальної ролі учня, коригування потреб і системи цінностей.

В сучасних умовах отримання освіти у закладах вищої освіти можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, які вкрай зростають в сесійний період, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі терміни великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій, жорстким контролем і регламентацією режиму. Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень психологічного стресу і стресових реакцій, концептуальна розробка цього поняття в сучасній літературі досі залишається недостатньо розробленою [4, с. 26; 5, с. 198].

Об'єктом дослідження є особливості проявів стресових станів. Предметом – вивчення особливостей проявів стресових станів у студентів-психологів. Мета дослідження полягає у виявленні особливостей проявів стресових станів у студентів-психологів.

Досягнення поставленої мети відбувалось у процесі виконання таких завдань:

1. Визначення рівня нервово-психічної наруги студентів в період їх професійної підготовки в умовах закладу вищої освіти, рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності.

2. Визначення рівня стресостійкості, найбільш типових проблем, ступеня відчуття студентами своєї зрілості, яка пов'язана з навчанням у закладі вищої освіти.

3. Виявлення тих сфер життя студентів-психологів, де стреси у них є найбільш вираженими.

В основу експериментального дослідження покладені матеріали методик, які були проведені серед студентів спеціальностей «Психологія» та «Практична психологія» у кількості 60 осіб.

Студентам необхідно було відповісти на запитання таких методик: методика «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком), «Опитувальник нервово-психічної напруги» (за Н. Немчиною), тест на самооцінку стресостійкості особистості [3, с. 122, 201, 315].

За методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» були виявлені такі показники. Для 87% студентів спеціальності «Психологія» та 36% студентів спеціальності «Практична психологія» характерно середня, помірна або «інтенсивна» нервово-психічна напруга. Це вказує на середній ступінь прояву цього стану у студентів, що супроводжується деякими змінами в їх організмі. Для 10% та 64% студентів відповідно є характерним слабка або «детензивна» нервово-психічна напруга. Ці студенти, як правило, не відчувають напруги. Крім цього, 3% студентів спеціальності «Психологія» мають надмірний рівень напруги.

Обробка даних методики «Самооцінка психічних станів» дала можливість отримати такі результати. У 63% студентів спеціальності «Психологія» та 45% студентів спеціальності «Практична психологія» виявлений низький рівень тривожності. До цього рівня відносяться студенти, які не відчувають напруги або нервозності у зв'язку з виникненням стресових ситуацій. Також було виявлено, що 27% та 55% відповідно студентів мають середній рівень, а 10% студентів спеціальності «Психологія» - високий рівень тривожності. Ці студенти характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій у процесі навчання.

У 63% та 45% відповідно студентів виявлений низький рівень фрустрації. Ці студенти, які мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. У 27% та 55% студентів відповідно був виявлений середній, а у 10% студентів спеціальності «Психологія» – високий рівень фрустрації. Для таких студентів цей психічний стан має місце в період навчання, їм властива низька самооцінка, вони прагнуть уникати труднощів і бояться невдач.

Для 27% та 37% опитуваних відповідно характерним є низький рівень агресивності. Такі студенти досить спокійно й виважено сприймають навчальний процес і пов'язані з ним труднощі. Разом із цим, у 55% студентів виявлений середній рівень, а у 18% студентів спеціальності «Психологія» - високий рівень агресивності. Ці студенти відчувають труднощі в спілкуванні й взаємодії з людьми.

У 10% студентів обох спеціальностей домінує високий рівень ригідності. Для них характерним є незмінність поведінки, поглядів і переконань, навіть якщо вони розходяться й не збігаються з реальними обставинами життя. Разом

із цим, для 10% та 27% студентів відповідно характерний низький рівень ригідності, а для 80% та 63% студентів – середній рівень за цією ознакою. Це вказує в цілому на низький прояв цього стану у студентів під час їх навчання у закладі вищої освіти.

Обробка даних методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» дала можливість одержати результати щодо рівня стресостійкості студентів психологічних спеціальностей. Виявлено, що найбільш стресогеною для студентів спеціальностей «Психологія» (100%) та «Практична психологія» (75%) є сфера побуту, найменш стресогеними для студентів є сфера особистих контактів (16,7%), а у студентів спеціальності «Психологія» це доповнюється ще й сферою здоров'я та професійного життя.

Отже, враховуючи результати проведеного експериментального дослідження можна зробити такі висновки:

1. Підготовка студентів у закладах вищої освіти психологічних спеціальностей є досить специфічною, що майже не виключає виникнення стресових станів, які зумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності.

2. Для більшості студентів-психологів характерним є слабкий чи середній рівень нервово-психічного напруження, низький та середній рівні тривожності, фрустрації, середній рівень агресивності та ригідності.

3. Студенти психологічних спеціальностей виявляють середній рівень стресостійкості, тобто більшість студентів готові до зустрічі з труднощами та стресовими ситуаціями.

4. Найбільш стресогеною для студентів є сфера побуту та внутрішнього спокою. Серед причин виникнення стресів найбільш типовими є відмінна від закладу загальної середньої освіти система освіти, підвищений темп навчальної діяльності, великий об'єм навчального матеріалу, зміна звичайного оточення та різного роду психосоматичні прояви.

У зв'язку з тим, що у ході експериментального дослідження були виявлені показники, що підтверджують наявність стресових станів у студентів психологічних спеціальностей закладу вищої освіти, перспективами подальших досліджень можлива розробка корекційної програми, що спрямована на зниження рівня стресу студентів-психологів, впровадження її у практику та перевірка її ефективності.

### Список використаних джерел

1. Варіна Г. Розвиток саногенного потенціалу особистості, як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С. 2020. С. 285-298.
2. Висідалко Н., Бабенко А. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. Молодий вчений. 2016. № 12(40). С. 199–201.
3. Галян І. Психодіагностика : навчальний посібник. К. : Академвидав. 2011. 464 с.
4. Грибук А. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали

Міжнар. наук.- практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24-29.

5. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ» І ЙОГО ВІДМІННІСТЬ ВІД СХОЖИХ ТЕРМІНІВ**

**Можаровська Тетяна Вікторівна**

доцент, кандидат психологічних наук

**Бондарчук Людмила Олександрівна**

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Поліський Національний Університет

Протягом останніх років в українській науковій спільноті збільшується інтерес до такого психологічного поняття, як «резильєнтність». Однак кожен, хто досліджує дану тему, зіткнувся з тим, що не існує єдиної загальноприйнятої концепції. Крім того, для пояснення даного феномену використовується безліч термінів: «стресостійкість», «життестійкість», «психологічна пружність», «посттравматичне зростання» тощо.

На нашу думку, для подальших досліджень, а також для практичного застосування накопиченого масиву відомостей про резильєнтність, її чинники та розвиток, необхідно чітко визначити значення цього поняття та знайти відмінності його зі схожими за змістом.

Метою даної роботи є аналіз існуючих на даний момент визначень поняття «резильєнтність» і розмежування його з іншими термінами, використовуючи при цьому теоретичні методи для вивчення наукової літератури та методи логіко-психологічного аналізу ( класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) для розкриття теоретичних основ дослідження понять «резильєнтність», «резилієнс», «стресостійкість», «життестійкість», «психологічна пружність», «посттравматичне зростання».

У англійських наукових літературних джерелах для позначення досліджуваного нами поняття використовують термін «resilience». І хоча деякі науковці інколи використовують схоже за змістом поняття «resiliency», в англійській мові вони тотожні. Частіше за все різниця лиш в тому, яку англійську використовує автор: британську чи американську ( термін «resilience» загальноживаний, а «resiliency» переважно використовують американці).

Що стосується україномовних наукових джерел, то на даний момент можна стверджувати, що досі існує певна плутанина в питаннях тлумачення поняття «резильєнтність» та його концепції взагалі.