

Козлов Є. В.

yevhen.kozlov@kneu.edu.ua

кандидат філософських наук, доцент кафедри соціології
факультету управління персоналом, соціології та психології
КНЕУ імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна

Махсма М. Б.

makhsmamariia@kneu.edu.ua

доктор економічних наук, професор,
професор кафедри соціоекономіки та управління персоналом
факультету управління персоналом, соціології та психології
КНЕУ імені Вадима Гетьмана
м. Київ, Україна

ШЛЯХИ ТА ПРИЙОМИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху час від часу виникають непередбачені та неочікувані ситуації, багато з яких є стресовими. Такі ситуації вимагають адекватного та невідкладного їх осмислення та опанування, а також підвищення стресостійкості – здатності протистояти таким впливам без шкідливих наслідків для здоров'я. Найбільш вразливою до негативних зовнішніх впливів і схильною до стресових станів є юнацька молодь, і особливо така соціально та психологічно вразлива категорія, як студентство.

Навчання у вищій школі завжди було складним та емоційно виснажливим процесом для студентської молоді. Воно завжди вимагало великих інтелектуальних та фізичних зусиль, а також психологічної врівноваженості, емоційної стійкості та подолання різнопланових стресових ситуацій [1].

Для сучасних студентів, як і для всіх людей у цілому, стрес – це не надприродне явище, а скоріше реакція на накопичені проблеми, на нескінченні процеси вирішення повсякденних труднощів. Стрес може бути викликаний нестачею сну та відпочинку, невиконаними або незданими у належні терміни

навчальними завданнями та практичними роботами, недостатньою успішністю, великою кількістю пропусків з певного предмету, відсутністю на потрібний момент проєкту з дисципліни, тривожним очікуванням екзаменаційної сесії тощо.

Проблема підвищення стресостійкості, пошуку шляхів подолання та запобігання стресам особливо посилюється у часи зростання кількості та потужності шкідливих впливів, таких як війна, пандемія коронавірусу, дистанційне навчання тощо. Людина у нормальному стані, стикаючись із неочікуваною проблемою, прагне взяти під контроль як саму екстремальну ситуацію, так і власний стан стресу. При цьому вона намагається різними способами протидіяти зародженню стресового стану, переробляти або витіснити актуальні прояви стресу, а також докладати зусиль з подолання внутрішніх і зовнішніх наслідків розвитку та функціонування стресового стану. Особлива увага приділяється осмисленню стресової ситуації, оцінці власних можливостей і ресурсів подолання проблеми, а також пошуків стратегій і шляхів їх реалізації для подолання стресу.

Автори запропонованого дослідження зацікавилися питанням: які стресові ситуації під час навчальної діяльності є найбільш важкими у студентської молоді й які прийоми та шляхи подолання стресових станів вони використовують.

Для визначення прийомів і шляхів подолання студентами психологічного стресу було використано психодіагностичну методику сучасного ізраїльського психолога Мулі Лахада «BASIC Ph», що є скороченням від basic philosophy, тобто «базова філософія». Зазначена методика набула широкого резонансу завдяки універсальності та всебічності поглядів на певні ресурси у житті людини, особливо під час нестабільності та потрясінь [2].

Модель Basic Ph пропонує пошук необхідної для функціонування енергії у шістьох чітко окреслених напрямках. Саме визначення «BASIC Ph» – це акронім, за яким заховане кожне із бажаних ресурсних джерел, наведемо їх без детального опису та пояснення: 1) B – Belief and values – віра та цінності; 2) A – Affects – емоції та почуття; 3) S – Socialization – соціальне оточення, комунікація,

підтримка, приналежність, референтні групи; 4) I – Imagination – уява, творчість та мрії; 5) C – Cognition, thought – розум, думки, стратегії планування; 6) Ph – Physical – фізична активність та опора на тілесність.

Автор моделі зазначав, що проблема полягає у тому, що конкретна людина зазвичай обирає тільки окремі канали для накопичення ресурсу, ніби робить їх улюбленими, при цьому наполегливо ігнорує інші. Більше того, у кризові періоди життя людина свідомо або несвідомо відкидає певні ресурсні канали як неважливі або неактуальні для даного періоду, хоча вони могли б значно підвищити можливості подолання стресових ситуацій [2].

Детальний опис зазначеної методики опитування потребує чималого простору, тому наведемо загальний алгоритм. Респонденту пропонується перелік із 36 тверджень у базовій таблиці щодо різних варіантів поведінки у певних ситуаціях. Щодо кожного твердження треба визначити свою модель поведінки за шкалою від 0 до 6 балів. Для аналізу результатів отримані бали переносяться у підсумкову таблицю відповідно до номера твердження, у правий стовпець по категоріях (див. табл. 1). Підраховується кількість балів за кожним блоком і вписується в останній рядок. Так визначаються домінантні ресурсні канали [2].

Таблиця 1

Особистісні ресурси											
В (віра і цінності)		А (емоції)		S (соціальний)		I (уява)		C (пізнання і думка)		Ph (фізіологія та діяльність)	
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36	
Σ											

Тестування проходило в електронному форматі з використанням Google форм на загальнодоступному ресурсі Online Test Pad за посиланням: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1665213-test-basic-ph-model-stresodolannya>. Дослідження проводилося у листопаді 2023 р. серед студентів першого курсу

факультету економіки та управління Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. У тестуванні взяли участь 40 осіб, серед яких 27 осіб (67,5 %) – дівчата та 13 осіб (32,5 %) – хлопці. Вік респондентів – 17-18 р.

У результаті тестування виявлено, що студенти для подолання стресу використовують усі компоненти моделі BASIC Ph, про що свідчать результати тестування, що наведені у таблиці (див. табл. 2) та діаграмі (див. рис. 1), однак, найбільш поширеним компонентом виявилися когнітивні стратегії, що є характерним для обох статей студентської молоді. Причому у хлопців дана стратегія є більш популярною. Найменш вживаними стратегіями стресодолання як для дівчат, так і для хлопців є стратегії соціалізації та стратегії, що засновані на уяві та використанні творчих здібностей.

Таблиця 2

Узагальнені результати тестування за методикою BASIC Ph, кількість балів

Компоненти моделі BASIC Ph	Дівчата	Хлопці	Разом обидві статі
Belief & values	19,3	19,3	19,3
Affect	19,9	14,7	18,1
Socialization	17,1	15,1	16,4
Imagination	18	17,3	17,8
Cognition, thought	23,2	26,7	24,3
Physical	17,1	21,1	18,4

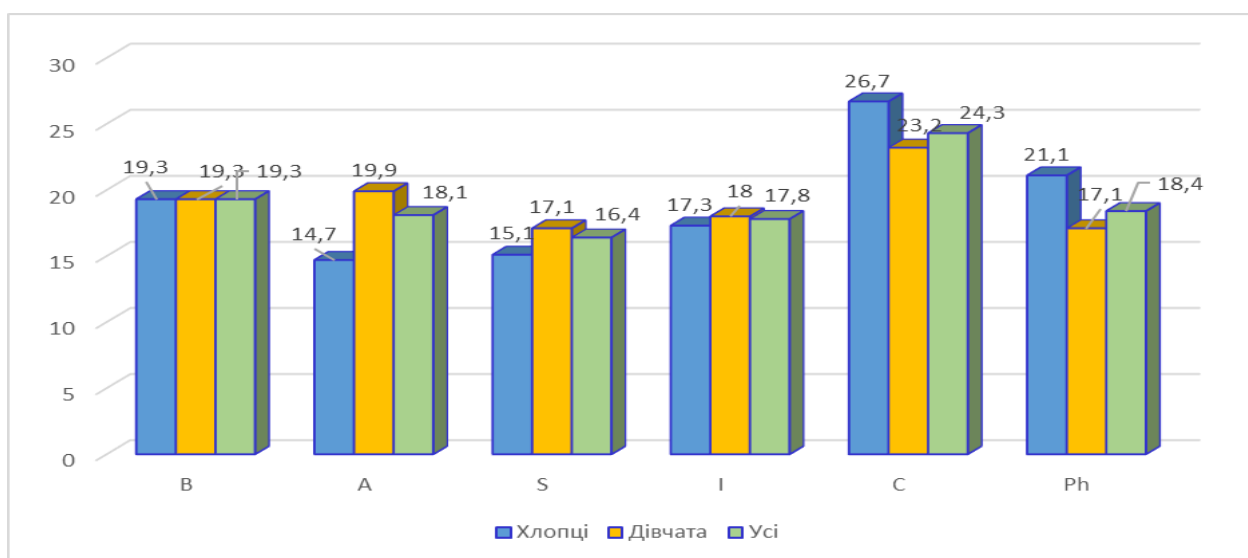


Рис. 1. Результати тестування студентів за тестом BASIC Ph (обидві статі), кількість балів.

Переважання когнітивних стратегій над усіма іншими у наших респондентів можемо пояснити тим, що випробовуваними є студенти столичного університету, що вважається «флагманом» економічної освіти, відповідно, вони характеризуються досить високим рівнем інтелектуального розвитку, що і відбивається на виборі стратегій стресодолання.

Привертає увагу той факт, що соціальні стратегії подолання стресу є найменш застосовуваними серед студентської молоді, що певною мірою пояснюється тим, що дослідженню передував тривалий період карантинних обмежень внаслідок коронавірусної пандемії та дистанційного навчання молоді досліджуваної групи.

Гендерна специфіка стресодолання випробовуваної групи полягає у тому, що дівчата більше схильні проявляти почуття та застосовувати стратегії, що засновані на емоціях. Випробовувані хлопці, навпаки, мало використовують емоційні стратегії. Натомість, на другому місці після когнітивних стратегій, що ґрунтуються на інтелекті, у них зазначена позиція подолання стресових ситуацій шляхом фізичної активності.

Проведене опитування дало можливість дослідити, які прийоми та шляхи подолання стресових станів використовують сучасні студенти і дійти певних висновків щодо гендерних особливостей подолання стресу. Відповідні рекомендації можуть бути спрямовані щодо орієнтації дівчат на активізацію фізичної діяльності, на розширення соціальних зв'язків і соціальної підтримки, на розвиток креативності та творчості. Для випробовуваних хлопців актуальними напрямками стресодолання є розвиток емоційного інтелекту, розуміння своїх почуттів та емоцій, розвиток уяви, інтуїції та творчості.

Використана література:

1. Психологічне здоров'я студентської молоді: [Навч.-метод. посіб.] / І. А. Власенко, В. В. Фурман, О. М. Рева, І. О. Канюка. Вінниця: Твори, 2022. 224 с.
2. Рудий Р. І. Базова філософія ресурсного стану. Режим доступу: <https://upsihologa.com.ua/bazova-filosofiya-resursnogo-stanu-25rudyi.html> (дата звернення 16.03.2024).