

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

FEATURES OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE, WHO WERE RAISED IN COMPLETE AND INCOMPLETE FAMILIES

Стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу вивчення проблеми особливостей стресостійкості студентської молоді, представники якої виховувалися в повних і неповних сім'ях. Надається характеристика поняттю стресостійкості як науково-психологічному феномену. Аналізуються суттєві ознаки психологічного стресу студентської молоді. Обґрунтовуються особливості психологічної відновлюваності та стресостійкості студентів закладів вищої освіти. Розкривається психологія особистості в повних і неповних сім'ях. Наголошується, що стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність; необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища та професійної діяльності; здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я; стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, спричиненого тривалим перебуванням в емоційно напружених і значимих ситуаціях. Аналізуються методичні засади дослідження стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях, де даний психодіагностичний комплекс методик усебічно діагностує особливості стресостійкості студентів. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження та результати психодіагностики стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях: визначення рівня стресу серед студентів, самооцінки їхніх психічних станів, показників особистісної стресостійкості студентської молоді, оцінки нервово-психічної напруги й особливостей соціально-психологічної адаптації студентів, що виховувалися в повних і неповних сім'ях.

Ключові слова: стресостійкість, повна сім'я, неповна сім'я, студентська молодь, психологічний стрес, психологічна відновлюваність, самооцінка психічних станів, нервово-психічна напруга, соціально-психологічна адаптація.

Article is devoted to the theoretical and practical analysis of the problem of studying the characteristics of stress resistance of student youth, whose representatives were brought up in single-parent and single-parent families. The concept of stress resistance as a scientific and psychological phenomenon is characterized. Essential signs of psychological stress among student youth are analyzed. The peculiarities of psychological recovery and stress resistance of students of higher education institutions are substantiated. The psychology of the individual in complete and incomplete families is revealed. It is emphasized that stress resistance is considered as the individual ability of the body to maintain normal performance; the necessary degree of adaptation to the influence of extreme factors of the environment and professional activity; the ability to social adapt, maintain meaningful interpersonal relationships, ensure successful self-realization, achieve life goals, maintain work capacity and health; a state of physical, emotional and mental exhaustion caused by prolonged stay in emotionally stressful and significant situations. Methodological principles of studying stress resistance of students raised in full- and single-parent families are analyzed, where this psychodiagnostic set of methods comprehensively diagnoses the features of students' stress resistance. The organization of an empirical study and the results of psychodiagnosis of stress resistance of students who were brought up in full- and single-parent families were analyzed: determination of the level of stress among students, self-assessment of their mental states, indicators of personal stress resistance of student youth, assessment of neuro-psychological stress and features of social-psychological adaptation of students, who were brought up in complete and incomplete families.

Key words: stress resistance, complete family, incomplete family, student youth, psychological stress, psychological recovery, self-assessment of mental states, neuropsychological stress, socio-psychological adaptation.

УДК 159.944.4-057.875:316.362.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.17>

Яновська Т.А.

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

Студентство є віковим періодом, коли відбувається адаптація до нової соціальної ролі, нових умов навчальної праці, нових вимог, що пред'являються до самоорганізації студентів, роботи особистості над собою, що ґрунтується на новій високого ступеня відповідальності. Для студентського віку характерна наявність стрес-факторів, як-от ситуації екзаменів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі, що поєднується з періодом влаштування особистого життя. Отже, стресостійкість студента стає ключем до ефективної навчальної діяльності, його успішної адаптації в усіх сферах,

починаючи від адаптації до навчання в закладі вищої освіти, закінчуючи професійною підготовкою у процесі навчально-виробничої практики й остаточному професійному становленні молодого фахівця.

Найважливішим інститутом соціалізації молодого покоління є батьківська сім'я, у якій формуються основи характеру людини, її ставлення до праці, моральних і культурних цінностей. Від того, яка за структурою сім'я, залежать і виховання, і успішна соціалізація дитини. Психологи неодноразово порушують питання про складнощі неповної сім'ї, але її повнота ще не гарантує виховних успіхів. Діти в повних і неповних сім'ях розвиваються за

однаковими біологічними та психологічними закономірностями, ними поширюються ті самі норми виховання. Загально визнана різниця в тому, що з одного боку більш сприятливі умови розвитку, ніж із другого, що є відносним. Чи приведе життя особистості лише з матір'ю або лише з батьком до позитивного чи негативного результату, залежить від цілої низки чинників. Обсяг напрацювань у рамках досліджуваної теми є достатнім, а вивчення проблеми особливостей стресостійкості студентської молоді було в полі наукового зору в українських і зарубіжних дослідників.

У сучасній психологічній літературі В. Корольчук розглядає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що уміщує процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [3, с. 175]. Л. Наугольник вважає стресостійкість мірою піддатливості людини стресу, підґрунтям її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу [4, с. 126]. Г. Дубчак підкреслює, що стресостійкість є також інтегративною властивістю особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [2, с. 76]. С. Бужинська наголошує, що стресостійкість забезпечує індивіду можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігати водночас ефективність функціонування [1, с. 57].

Сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідники (М. Білова, І. Волженцева, Т. Генералова, І. Каськов, В. Корольчук, М. Кононова, С. Скляр, Р. Лазарус, Д. Брайт, Дж. Грінберг) [6, с. 28–64] звертають особливу увагу на виявлення детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у навчальній діяльності, а також ролі у професійному становленні молодого фахівця. У багатьох сучасних дослідженнях виявлено види сімейних відносин, які по-різному впливають на розвиток особистості (В. Злагодух, В. Поліщук, Н. Погорільська, Л. Помиткіна, Н. Хімченко). Безпосередню увагу приділено неповній сім'ї у працях В. Белової, М. Кузнецова, К. Маннапової, Л. Помиткіної, Л. Пугач, К. Фоменко [5, с. 135–172].

Після проведення аналізу психолого-педагогічних досліджень підкреслимо, що проблема формування стресостійкості у студентів під час навчання у ЗВО є не досить розкритою та потребує більш детального розгляду.

Нерозкритими залишаються питання стосовно ролі повної та неповної сім'ї в розвитку стресостійкості студентської молоді, що готуються стати майбутніми фахівцями в обраній галузі.

Мета дослідження – теоретично вивчити ознаки емоційного стресу у студентів закладів вищої освіти й емпірично дослідити відмінності стресостійкості студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях.

Емпіричним вивченням особливостей стресостійкості студентів із повних і неповних сімей було охоплено 95 осіб: 40 осіб – студенти з повних сімей (I-а вибірка); 45 осіб – студенти, які виховувалися в неповних сім'ях (II-а вибірка).

У процесі застосування методики «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Щербатих) [7, с. 67] констатували, що студенти, які виховувалися в повних і неповних сім'ях, відчувають виражене напруження інтелектуальних, поведінкових, емоційних і фізіологічних систем організму, що виникає у відповідь на стресовий чинник, який не вдалося компенсувати. Так, інтелектуальні ознаки стресу притаманні представникам обох вибірок: I-а вибірка – 42,5%, II-а – 65,4%. Це може проявлятися в переживанні негативних думок, труднощах зосередження, погіршенні показників пам'яті, постійному та безплідному обертанні думок навколо однієї проблеми, підвищеному відволіканні, труднощах ухвалення рішень, тривалих коливаннях у виборі, пасивності, бажанні перекласти відповідальність на когось іншого, імпульсивності мислення, поспішних і необґрунтованих рішеннях.

Показники поведінкових ознак стресу також виражені в обох групах, але у II-й вибірці він домінує (54,8; 28,1%). Це свідчить про наявність у студентів із неповних сімей частіших випадків втрат апетиту або переїдання; значне зростання помилок під час виконання звичних дій; більш швидку уповільнену мову; спостереження тремтіння голосу; збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї; хронічну нестачу часу; зменшення часу, що приділяється на спілкування із близькими та друзями; наявність елементів антисоціальної, конфліктної поведінки; низьку продуктивність діяльності; більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю.

За показниками емоційних симптомів вищий результат спостерігається у II-й вибірці (48,3; 23,9%), що вказує на наявність у її представників частого занепокоєння та підвищеної тривожності, підозрливості, відчуття постійної туги, депресії, підвищеної дратівливості та нападів гніву, зменшення почуття впевненості в собі та задоволеності життям, почуття відчуженості та самотності, частішу втрату інтересу до життя, зниження самооцінки, появу почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою.

Показник фізіологічних ознак стресу також вищий за результатом для II-ї вибірки (47,2; 18,7%). Студенти з неповних сімей можуть частіше спостерігати в себе болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі, підвищення або зниження артеріального тиску, прискорений або неритмічний пульс, порушення процесів травлення, порушення свободи дихання, відчуття напруги в м'язах та підвищену стомлюваність, тремтіння в руках, судоми, появу алергії, зниження імунітету.

Звернемо увагу на те, що всі показники вищеназваних ознак стресу домінують у представників студентської молоді, що виховувалися в неповних сім'ях, і це пов'язано, на даному етапі їхнього розвитку, з високим психолого-фізичним навантаженням на студентів, які водночас тривожаться за результати своєї діяльності. Загалом же рівень стресу серед студентів із повних сімей означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу із ситуації, що склалася. Рівень стресу серед студентів із неповних сімей вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що з'явилося у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати.

У дослідженні, за допомогою опитувальника нервово-психічної напруги (за Т. Немчиним) [7, с. 98], отримувалася додаткова інформація про можливий рівень стресових переживань студентів, які виховуються в повних і неповних сім'ях. Серед учасників дослідження встановлено такі результати: студенти з повних сімей мають переважно помірний рівень нервово-психічної напруги (53%), що свідчить про притаманність їм енергійності, володіння високою ефективністю та продуктивністю психічної діяльності, позитивно забарвленого емоційного тла, піднесеного настрою, активності в досягненні власних цілей. Натомість у 42,2% студентів із неповних сімей зафіксовано слабкий рівень нервово-психічної напруги. Це говорить про те, що здебільшого вони не відчувають зрушень у психічній діяльності, яка функціонує у складних ситуаціях без помітного дискомфорту у психічно-фізично-соматичному стані; є більш інертними, практично не «включаються» в екстремальну ситуацію ні мотивами до досягнення мети, ні мотивами до діяльності. Надмірний рівень нервово-психічної напруги встановлено у 37,8% студентів, які виховувалися в неповних сім'ях, тоді як серед студентів із повних сімей цей показник становить 20%. Тобто більшій частині представників другої вибірки та деякій частині студентів першої вибірки властиві ознаки надмірної нервово-психічної напруги, а саме: наявні відчуття

фізичного дискомфорту, які поєднуються з негативним емоційним фоном і зниженням настрою, відчуттям тривоги і неспокою після екстремальної ситуації, а також мають місце розлади психічної діяльності, зокрема уваги, продуктивності пам'яті та логічного мислення у складних ситуаціях, зниження працездатності та зневіра.

З метою дослідження поширених неадаптивних емоційних станів студентів, як-от тривога, фрустрація, агресія, та відповідних їм властивостей особистості – тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, був обраний тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [7, с. 154].

З'ясовано, що рівень агресивності у студентів із неповних сімей вищий, ніж у студентів, які виховувалися в повних сім'ях. Так, студенти другої діагностичної вибірки мають переважно середній рівень агресивності (60%), однак частка з високим рівнем становить 15,6%. На противагу цим результатам, у студентів, які виховувалися в повних сім'ях, домінує низький рівень (57,5%), а високий рівень становить 10%. Кількість цих же студентів із середнім рівнем – 32,5%. Отже, сімейна ситуація все ж формує поведінку молоді до особистості та позначається на її емоційному стані, зокрема детермінує виникнення агресивної поведінки. Агресія (вербальна чи фізична) може бути способом реагування студентів на зовнішню загрозу, спробою самозахисту в емоційно напружених ситуаціях.

Помітну відмінність спостерігаємо й у показниках тривожності. Студенти, які виховувалися в неповних сім'ях, мають дещо вищі показники рівнів тривожності. Так, серед респондентів другої вибірки з високим рівнем виявлено 33,3% осіб, із середнім – 44,5%, тобто таких опитаних нерідко охоплює відчай, вони потребують емоційної розрядки, заспокоєння. Серед студентів, які виховувалися в повних сім'ях, показники високого рівня тривожності значно нижчі – 20%, а домінує середній рівень – 50%. Низький рівень даної групи опитаних виявлено у 30%.

Рівень фрустрації доповнює отримані показники агресивності, вони теж є вищими у студентів із неповних сімей: високий рівень виявлено у 31,1% осіб, середній – у 40%, низький мають 28,9%. У першій вибірці, серед студентів із повних сімей, домінує низький рівень фрустрації – 55%. Показники ригідності практично не відрізняються в обох вибірках, переважаючи переважно на середньому рівні (відповідно 45 та 51,1%). Це свідчить про те, що студенти з повних і неповних сімей можуть не досить гнучко реагувати на зміни навколишнього середовища, відчувати труднощі в нових умовах, розгубленість і беззахисність, унаслідок чого виникає підвищена вразливість.

Деяким досліджуваним складно працювати з новими людьми, погляди яких відрізняються від їхніх, що зумовлює імпульсивність поведінки та спалахи негативних емоцій.

Отже, студенти з повних сімей у стресових ситуаціях більш схильні проявляти тривожність і ригідність. Студенти з неповних сімей долають стресові переживання за допомогою агресивності та ригідності, хоча в порівнянні з першою групою респондентів у них усі показники за методикою виявилися вищими, тож їхній психологічний стан можна частіше класифікувати як негативний стан нервово-психічної напруги. Це може виявлятися в разі обмеження часу на виконання якогось завдання, їх суб'єктивної складності, у ситуації емоційної чи інтелектуальної напруги під час роботи, у разі занадто високої мотивації та не реалізації задуманого.

З метою дослідження стресостійкості студентів і визначення схильності їх до стресу обрано методику «Тест на визначення стресостійкості особистості» (за В. Семіченко) [7, с. 201]. За результатами методики виявлено три рівні стійкості студентів до стресу для кожної з вибірок і деякі відмінності між ними. Серед студентів із повних сімей із високим рівнем стресостійкості виявлено 45% осіб, із середнім рівнем – 35%, з низьким – 20%. Отже, ця категорія досліджуваних досить свідомо щодо реальності подій і ситуацій, які відбуваються в їхньому житті, вони здатні поводитися з урахуванням знань про себе, формувати чіткі враження про те, що відбувається навкруги. Вони досить добре відчують свій внутрішній стан та інших людей, а тому мають низьку схильність до стресу. У студентів із неповних сімей домінує середній рівень стресостійкості – 44,4% осіб, низький рівень виявлено у 31,1%, а високою стійкістю до стресу володіють 24,5%. Отже, більшість студентів першої вибірки адекватно адаптуються до умов навчання, професійної діяльності та спілкування, уміють регулювати свої самовідчуття, мають належний рівень самоконтролю та самооцінки, що допомагає їм нормалізувати свій психічний стан у разі сильних потрясінь, тобто схильність до стресу не є критичною. Таким чином, студенти, які виховувалися в повних сім'ях, мають вищу стресостійкість і здатні швидше адаптуватися до мінливих умов сьогодення. Студенти першої групи є більш згуртованими в колективі, оскільки звикли до тісної комунікації й інтеракцій. Студенти з неповних сімей здебільшого тримаються осторонь від інших, хоча й не уникають спілкування, прагнуть виділитися, але не досить упевнені в собі.

Дослідження соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим якостей студентів, які виховувалися у повних і неповних сім'ях, проводилося за допомогою опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда [1, с. 224]. Рівень

соціально-психологічної адаптації студентів із повних сімей вищий, що свідчить про важливість складу сім'ї для психологічного розвитку особистості, зокрема легкості адаптації та соціалізації. З метою формування більш повного уявлення про досліджуване явище також з'ясували середні показники адаптивності у студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях: найбільш вираженою якістю в респондентів двох вибірок встановлено «самоприйняття» – 67,5% і «емоційну комфортність» – 71,3%, що говорить про домінування у досліджуваних внутрішнього спокою та гармонії із собою. На середньому рівні перебувають такі якості, як «прийняття інших», «адаптація», «інтегральність» (61,3; 65; 65%), а інтегральний показник «прагнення до домінування» виявився на низькому рівні (51,3%). Отже, дослідження соціально-психологічної адаптивності показало, що вищий рівень адаптації мають студенти, які виховувалися в повних сім'ях. Наступним етапом обробки даних за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда [7, с. 24–26] стало встановлення статистично значущої достовірності за t-критерієм Стюдента між двома вибірками студентів за вказаними вище шкалами: адаптація ($t = 3,15$; $p \geq 0,01$); самоприйняття ($t = 1,25$; $p \geq 0,05$); прийняття інших ($t = 1,06$; $p \geq 0,05$); емоційна комфортність ($t = 3,2$; $p \geq 0,01$); інтегральність ($t = 1,2$; $p \geq 0,05$); прагнення до домінування ($t = 1,04$; $p \geq 0,05$). З отриманих даних можна зробити висновок, що в показниках «адаптація» й «емоційна комфортність» результативні значення можна вважати достовірними, що означає наявність студентів із повних сімей, яким притаманні адаптивні здібності й емоційна комфортність на середньому та високому рівні.

Емпіричне вивчення стресостійкості досліджуваних показало, що серед студентів із повних сімей зафіксовано більшу кількість осіб із високим і середнім рівнем стресостійкості, тобто з переважно низькою схильністю до стресу, що говорить про їхнє досить свідоме ставлення до реальності життєвих подій і ситуацій, здатність добре відчувати свій внутрішній стан та інших людей. В опитуваних студентів із неповних сімей домінує середній і низький рівень стресостійкості, що свідчить про некритичну схильність до стресу в перших та значний ризик дезадаптації у стресових ситуаціях в останніх. Отже, студенти, які виховувалися в повних сім'ях, мають значно вищі показники стресостійкості, володіють вищою психологічною опірністю до життєвих стресових ситуацій чи потрясінь, швидше здатні адаптуватися до мінливих умов сьогодення.

Вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів, які виховувалися в повних і неповних сім'ях, за такими інтегральними показниками, як адаптація,

самоприйняття, емоційна комфортність, сприйняття інших, інтегральність і прагнення до домінування, вказує на наявність відмінностей між обома вибірками, а саме: загальний вищий рівень соціально-психологічної адаптації в досліджуваних із повних сімей. Цей факт доводить важливість складу сім'ї для психологічного розвитку особистості, зокрема легкості адаптації та соціалізації.

У процесі дослідження емпірично встановлено, що студенти, які виховувалися в повних сім'ях, більш схильні у стресових ситуаціях проявляти тривожність і ригідність. Студенти з неповних сімей долають стресові переживання за допомогою агресивності та ригідності.

Перспектива подальших досліджень полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем стресостійкості й особливостей обрання копінг-стратегій подолання стресу студентами, які виховувалися в повних і неповних сім'ях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бужинська С. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59.
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. Корольчук В. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–192.
4. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Поліщук В. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
6. Афанасенко Л. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Чала Ю. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.