

УДК 159.923;355.23;159

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.15>

## ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Роксолана Карпінська**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: k\_roksa@ukr.net*

**Валентин Беляк**

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

Стаття присвячена формуванню стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни. Проаналізовано рівень стресостійкості студентів. Проведено дослідження із застосуванням опитування студентів медичних спеціальностей. Розроблений опитувальник дав змогу визначити, що більшість студентів переживають тривогу та страх. Визначено вплив психоемоційного стану під час війни на продуктивність навчання студентів. Виокремлено способи зниження відчуття тривоги, напруженості, страху та окреслено шляхи розвитку стійкості реагування на стресові ситуації.

Метою дослідження є визначення психологічних умов формування стресостійкості студентів. Об'єктом дослідження є стресостійкість студентів під час навчання в умовах воєнного стану. Предметом дослідження є особливості формування психологічної стійкості у студентів та засоби її формування. Досліджено фактори стресогенності та стресостійкості студентів-медиків в умовах війни. Представлено стрес у студентів в різних формах та проявах: зниження розумової активності та працездатності, постійна втома, апатія, слабка концентрація уваги. Молодь схильна до стресових ситуацій: часто відчуває тривожність, не завжди знаходять вихід з складних ситуацій.

З метою збереження психічного здоров'я студентів нами запропоновано шляхи підвищення рівня стресостійкості. У дослідженні розкрито психологічну суть стресостійкості. На основі дослідження охарактеризовано психічний стан студентів під час війни. Запропоновано цілісну програму підвищення рівня стресостійкості студентів під час навчання в період війни. Надано практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, студентська молодь, юнацтво, війна, психологічний тренінг, формування стресостійкості.

**Актуальність дослідження.** Молодь та юнацтво є однією з найвразливіших до стресу груп населення. Особливо з моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України кожна молода людина відчуває страх та піддається стресу. Формування стресостійкості молоді є актуальною проблемою, адже ця властивість особистості допомагає зберегти фізичне та психічне здоров'я. Стресостійкість студента – успіх в навчанні, його ключ до успіху в сучасному суспільстві, можливість реалізувати себе в будь-яких сферах життєдіяльності людини.

**Метою дослідження** є формування стресостійкості у студентів медичних спеціальностей та визначення методів збереження та зміцнення психічного здоров'я студентів під час війни. Для досягнення поставленої мети розглянуто такі питання: розкриття

психологічної сутності поняття стресостійкості в юнацькому віці; психологічні чинники стресогенних факторів студентської молоді; змістовно-організаційні аспекти формування стресостійкості у студентів медичних спеціальностей в умовах воєнного стану; емпіричне дослідження факторів стресогенності в умовах воєнного часу; практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Вивчення та аналіз проблеми стресостійкості студентів належить багатьом науковцям, зокрема, Жигайло Н.І. [2-4], Корольчук В.М. [5], Максименко С.Д. [6-7], Савчин М. В.[11], Цимбалюк М.М.[13] тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Впродовж життя молода людина переживає різноманітні стресові ситуації, які залишають відбиток на фізичному та психічному здоров'ї. У психології під стресом розуміють стан психічної напруги, який виникає в людини під впливом складних, важких, несприятливих обставин її діяльності і повсякденного життя або в особливих, екстремальних ситуаціях. У якості стресорів (факторів, що ведуть як до виникнення в людини короточасних стресових станів, так і до розвитку важких, тривалих переживань) можуть виступати несприятливі фізичні впливи зовнішнього середовища, екстремальні ситуації, фізичні і психічні травми тощо [2-4]. Стресостійкість, або іншими словами, «емоційна стійкість», дозволяє зменшити негативний вплив стресових ситуацій на організм. Стресостійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети в складних емоційних обставинах.

Однією з центральних проблем дослідження особистості в екстремальних умовах є проблема формування та розвитку стресостійкості. Стресостійкість визначає психічне та соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії. Стресостійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординальність та критичність ситуації, без будь-якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, обумовлюючи її можливості в подоланні складних ситуацій. Критичні ситуації – це неможливі ситуації. Тобто це ситуація, в якій суб'єкт стикається з нездатністю задовольнити внутрішні потреби (мотивації, бажання, цінності тощо) свого життя. Критична життєва ситуація – емоційно переживана життєва ситуація, яка в її сприйнятті є складною психологічною проблемою, що вимагає свого вирішення або подолання. Говорячи про критичні ситуації, слід пам'ятати, що мова не йде про звичні і циклічні життєві ситуації, для подолання яких ми використовуємо звичні методи. Ми говоримо про ситуації, які, щоб подолати їх, вимагають від людини пошуку нового способу подолання, використання незвичних психологічних ресурсів для вирішення ситуації [6].

Первинна здатність стійко переносити складнощі залежить від багатьох чинників – генів, виховання, соціальних можливостей тощо. Природні дані сильно розрізняються: комусь біологічно більше повезло з саморегуляцією, а у когось це слабке місце. Але це не означає, що стійкість не можна розвинути [3]. Стійкість можна визначити як здатність системи повернутися у початковий стан. Наприклад, нехай у силу будь-яких причин система відхилилася від свого стану. Якщо через деякий час вона повернулася до нього, то такий стан вважається стійким. Якщо ж система виявилася у новому стані, то стан вважається нестійким.

Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресу, а в сьогоденні вплив стресогенних факторів лише збільшується. У сучасного студентства досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний

компонент діяльності, пов'язаний з підвищеним рівнем стресу і зниженням психологічної стійкості. Тому, щоб зрозуміти точніше, що впливає на зменшення останнього показника та зробити коректні висновки, важливо розглянути психологічні чинники стресу юнацтва, що навчається у ЗВО. Умовно стресори студентської молоді можна поділити на навчальні та особисті. Навчальні стресогенні чинники – це, ті що пов'язані з навчальною діяльністю або безпосередньо стосуються її. А особисті – пов'язані з приватним життям студента.

До навчальних стресогенних чинників можна віднести: вибір спеціальності, яка не цікава студенту; непорозуміння з одногрупниками; конфлікти з викладачами; низька успішність під час семестру; нерозуміння або недостатнє знання предмету; перевантаження або недовантаження; необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації; незбалансований навчальний розклад та зміни в ньому; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; багато не зданих чи не захищених індз, лабораторних робіт чи інших завдань; високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків; дефіцит часу; переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки); конфлікт ролей; страх перед можливістю бути відрахованим з ВНЗ через низькі бали.

До особистих стресогенних чинників: незадовільні та некомфортні умови проживання чи праці (температура приміщення, слабе освітлення, шум тощо); недостатня кількість сну; простуда/сезонне захворювання; відповідальності перед батьками; небажаним втратити престиж в груп; невміння грамотно розподілити час; сварки або непорозуміння з батьками, рідними чи іншими близькими людьми; психологічна атмосфера на робочому місці; мала мотивація; нестабільна чи низька самооцінка; та інші приватні чинники.

Чинники перераховані вище викликають роздратування, втома, почуття тривоги, почуття провини та низку інших неприємних відчуттів. До стресогенних чинників, поява яких була спричинена війною відносяться також підвищена тривожність; порушення сну; страх або паніка під час повітряної тривоги та знаходження в бомбосховищі; страх за власну безпеку; перепади настрою; погіршення пам'яті; зниження рівнів уважності та концентрації; порушення здатності навчатися; зменшення бажання комунікувати з людьми.

Нами проведено емпіричне дослідження за участю студентів медичних спеціальностей в кількості 205 осіб, що навчаються на різних спеціальностях Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького.

Багато стресогенних факторів впливає на психологічну стійкість студентської молоді, що довело емпіричне дослідження. Але також важливо те, що психологічна стійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду [10].

Щоб підвищити або зберегти стресостійкості, потрібно знайти певні ресурси, які допоможуть справлятися в різних складних ситуаціях. Під ресурсами розуміємо внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Одним із найважливіших ресурсів збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Хороше соціальне оточення допомагає людині краще переносити ті чи інші складні ситуації. А це допомагає підвищити стресостійкість також і в умовах війни.

Психологічна компетентність особистості є добрим ресурсом стресостійкості. Сюди належить рівень психологічної освіченості і культури. Ще одними важливими ресурсами є фізичні чинники. Вони включають стан здоров'я, а також ставлення до нього як до цінності. Вплив на розвиток стресостійкості мають матеріальні ресурси. Наприклад, людина з високим рівнем матеріального доходу, а також матеріальних, умов буде відчувати

себе краще, оскільки буде впевнена в тому, що може забезпечити себе на даний момент. Останній вид ресурсів – інформаційні. До них належить вміння використанні різних методів для того, щоб досягти поставлених цілей.

Отже, формування стресостійкості є важливим чинником в житті студентів сьогодні. Саме тому розглядаємо аспекти формування стресостійкості, а також ресурси, які для цього можуть знадобитися. Основними аспектами формування стресостійкості студентів, зокрема, студентів медичних спеціальностей в умовах воєнного стану є: усі види ресурсів (особистісні, фізичні, інформаційні та інші), психологічна компетентність особистості, соціальна підтримка, а також методи психічного тренування і методи імітаційного моделювання.

**Програма формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни.** Емоційна стійкість – одна з динамічних властивостей емоційності. Це одна з темпераментальних властивостей особистості, що характеризує швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого. Проблема вивчення індивідуальних, типологічних, групових відмінностей в емоційному реагуванні особистості на різні події життя залишається важливою та актуальною [13].

Перелік найдієвіших вправ, які можуть допомогти зняти нервову напругу: «Дихання за квадратом»; Вправа «Ритмічне дихання»; «Я в безпеці»; «Заземлення»; «Зняття напруги через рух»; «Аромати»; «Взаємна підтримка».

Щоб з'ясувати наскільки ефективними є вищезазначені вправи, нами запропоновано студентам медичних спеціальностей Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького взяти участь у дослідженні. Респонденти повинні були обрати одну або декілька вправ, які найбільше їм до вподоби і регулярно їх виконувати впродовж двох тижнів. Для проведення цього дослідження ми створили опитування в Google формах з акцентом на емоції/симптоми, які студенти найчастіше помічали в себе за період повномасштабного вторгнення. Вони проходили один і той самий тест двічі:

– перший етап – щоб зафіксувати поточний стан респондентів;

– другий етап – щоб відслідкувати зміни, які відбуваються з ними після застосування запропонованих вправ на зниження стресу.

#### **Методи формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей**

Запропоновані методи формування стресостійкості (рис. 1): Аутогенна вправа. Медитація. Прогресивна релаксація. Біологічний зворотний зв'язок. Музика. Фізичні вправи. Молитва. Відвідування психолога.

Запропоновані методи формування стресостійкості суттєво вплинули на зниження стресу та підвищення позитивних фізичних і психічних змін.

**Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни.** В умовах війни у студентів, зокрема, медичних спеціальностей виникають проблеми з психічним здоров'ям: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в час війни, потрібно адаптуватися до нової реальності, дотримуватися психологічних умов формування стресостійкості: емоційний інтелект; добробут тут і зараз; взаємна підтримка; інформаційна чистота; ведення щоденника; читання; віра; спілкування; сон; відпочинок.

Емоційний інтелект. Потрібно навчитися контролювати свої емоції та переживання, відкрито висловлювати їх.

Добробут тут і зараз. Потрібно зважати на свою безпеку, але не ізолювати себе від оточення: спілкуйтеся в Інтернеті з друзями, у студентських чатах, долучайтеся до онлайн та офлайн подій, різних заходів.



**Рис. 1. Методи формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей**

Взаємна підтримка. Допомогайте один одному: У навчанні вирішуйте деякі особисті та сімейні проблеми. Приділяйте більше уваги тим, чия поведінка або емоційний стан викликає занепокоєння. Підтримка вчителів. Адже вони відчують те саме, вони змушені адаптуватися до дистанційної освіти, освоювати нові навички та експериментувати з новітніми технологіями. Обговорюйте питання, пов'язані з навчанням, оцінюванням, наданням рекомендацій, висловленням розуміння, не забуваючи про вирази, думки та коментарі. Усе це мотивуватиме вчителів, спонукатиме до вдосконалення та виводитиме їх із ізоляції за допомогою тихих моніторів.

Інформаційна чистота – перша з рекомендацій, це дотримання інформаційної чистоти. Потрібно вміти відгороджувати себе від негативних новин, які згубно впливають на емоційний стан студента. Зменшити кількість надходження новин до мінімуму і віддати себе науці. Також потрібно якісно фільтрувати інформацію, яку ви сприймаєте тощо.

Наступною рекомендацією є ведення щоденника, куди можна записувати свої думки і переживання. Не завжди виходить поспілкуватись з людиною, якій можна відкритись і довіритись, а записник буде з вами завжди. В сучасних умовах, найважливіше, що може бути – це розмова, якої не вистачатиме через певні проблеми або ж зайнятість, а залишатись одним з своїми переживаннями на одинці, несе за собою погані наслідки, такі як погане самопочуття, депресія, апатія. Тому варто відкриватись хоч комусь, навіть якщо це буде клаптик листка. Це допомагає позбутися деструктиву і залишити лише конструктивні думки, які обов'язково сприятимуть під час навчального процесу.

Ще одна рекомендація – це збільшити час відведений на читання. Ми маємо неймовірно велику бібліотеку, саме через доступу до інтернету, в якій зібрана найрізноманітніша література, присвячена не тільки спеціалізації студента, а й всьому, що відбувається і відбувалось у світі. Окрім розумової стимуляції, зниження стресу, розвитку критичного мислення, читання також сприяє розвитку концентрації уваги. Під час написання курсової роботи, або ж простого вивчення певного матеріалу, наш мозок весь час хоче відволіктись від поставленого завдання. І саме навички, вироблені під час читання, можуть стати у нагоді всім, незалежно від віку. Навіть військові радять багато читати, адже це допомагає їм відволікатися від фронту і воєнних дій, і поринути в іншу реальність.

Найкраще психологічну стійкість формує віра. Віра допомагає не лише загоїти душевні рани, а й може допомогти в навчанні. Коли людина має до кого звернутись і вона

вірить, що вона захищена, їй легше буде пережити навіть такий важкий період як зараз. Тому віру можна віднести також до рекомендацій у формуванні психологічної стійкості студентів ЗВО.

Одна з найважливіших рекомендацій – це спілкування. Людина істота соціальна і потребує весь час знаходитися в соціумі. Саме через спілкування ми дізнаємось нову інформацію, або ж пробуємо зазирнути у свідомість людини. Очевидно, що недостатня кількість спілкування погано впливає не лише на емоційний стан людини, але й на психічне здоров'я. Діалог з іншою особою щодо хвилюючих проблем пришвидшує їх вирішення.

Сон важливий для відпочинку організму, і при малій кількості сну з'являються небажані психічні навантаження. Коли людина спить, вона відпочиває не лише від фізичного навантаження, вона відпочиває думками, те що ви вважали неможливим в один день, у інший день знаходить свій розв'язок. А при меншій кількості проблем, зменшується стрес, що в свою чергу добре впливає на наукове життя студента. Потрібно вирішувати свої справи за 2 години до сну, після чого можна відвести час на себе. Гарний і здоровий сон несе за собою продуктивність, спокій і правильно прийняті рішення, що спрощує життя і сприяє успіху.

Важливою рекомендацією є відпочинок. Добрий і спокійний відпочинок веде за собою безліч позитивних наслідків, які відомі кожному.

**Висновок.** В дослідженні розкрито психологічну суть стресостійкості та психологічної стійкості. На основі опитування проаналізовано психічний стан студентів ЗВО під час війни. Розглянуто методи підвищення рівня психологічної стійкості студентів під час навчання в період війни. Представлено практичні рекомендації щодо формування стресостійкості та психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни.

**Перспективою подальших досліджень** є формування стресостійкості та психологічної стійкості інших вікових категорій та студентів не медичних спеціальностей ЗВО в умовах війни. Адже, проблема стійкості до стресу має велике значення. Саме стійкість до стресу захищає людину від дезорієнтації та різноманітних розладів, закладає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я та високої працездатності. Знання методів та способів боротьби зі стресом є надзвичайно важливим як для студентів, так і для викладачів.

#### Список використаної літератури

1. Василюк Ф.Е. Типологія переживання різних критичних ситуацій. *Психол. журн.* 1995. № 5. Т. 16. С. 104–114.
2. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Випуск 8. С. 36–49.
3. Жигайло Н., Шолубка Т.Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 14. С. 3–14. [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14\\_2022/1.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf)
4. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К. 2009. 511 с.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
8. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти.* 2015.
9. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видав-

- ничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
10. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
  11. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
  12. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій.]. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>
  13. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec\\_2022/17.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf)

## BUILDING STRESS RESISTANCE OF MEDICAL STUDENTS IN WAR CONDITIONS

**Roksolana Karpinska**

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,  
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: k\_roksa@ukr.net*

**Valentyn Belyak**

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,  
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: vbelyak@gmail.com*

The article is devoted to the formation of stress resistance of students of medical specialties in the conditions of war. The level of stress resistance of students was analyzed depending on their location. A study was conducted using a survey of students of medical specialties. The developed questionnaire made it possible to determine that most students experience anxiety and fear. The influence of the psycho-emotional state during the war on the educational performance of students was determined. Ways to reduce feelings of anxiety, tension, and fear are highlighted and ways of developing resistance to stressful situations are outlined.

The purpose of the study is to determine the psychological conditions for the formation of students' stress resistance. The object of the study is the stress resistance of students during studies under martial law. The subject of the study is the peculiarities of the formation of psychological stability in students and the means of its formation. Factors of stressogenicity and stress resistance of medical students in war conditions were studied. Stress in students is presented in various forms and manifestations: decreased mental activity and work capacity, constant fatigue, apathy, poor concentration of attention. Young people are prone to stressful situations: they often feel anxious, they do not always find a way out of difficult situations.

In order to preserve the mental health of students, we have proposed ways to increase the level of stress resistance. The research revealed the psychological essence of stress resistance. Based on the study, the mental state of students during the war was characterized. A holistic program for increasing the level of stress resistance of students during their studies during the war is proposed. Practical recommendations on the formation of stress resistance of students of medical specialties in the conditions of war are given.

*Key words:* stress, stress resistance, student youth, youth, war, psychological training, formation of stress resistance.