

2. Лісогор Л. С. Підготовка конкурентоспроможних фахівців системою вищої освіти: проблеми та перспективи. *Вісник Черкаського університету. Серія : Економічні науки.* 2017. Вип. 4(1). С. 48–54.
3. Мартинова Л. Б. Підвищення конкурентоспроможності людського потенціалу у наближенні соціально-економічного розвитку України до країн ЄС. *Економічний аналіз : зб. наук. праць / Тернопільський національний економічний університет; редкол. : В. А. Дерій (голов. ред.) та ін. Тернопіль : Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету «Економічна думка», 2016. Том 24. № 1. С. 57–62.*
4. Петрова І. Соціальні наслідки євроінтеграції для України. URL : http://www.idss.org.ua/monografii/DCFTA_Labour%20Market_Petrova.rar (дата звернення 2.09.2022)
5. Сало А. В. Конкурентоспроможність випускників в умовах інноваційних трансформацій ринків праці та глобальних викликів. *Центральноукраїнський науковий вісник. Економічні науки.* 2018. Вип. 34. С. 297–310.

Савелюк Наталія Михайлівна

доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна

ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТСТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЗНАЧУЩИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Вступ. Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) стрес названо «епідемією ХХІ століття у сфері здоров'я». За оцінками фахівців, для прикладу, американській економіці стрес коштує 300 мільйонів доларів на рік, а понад 50 % американців визнають, що він негативно впливає на їх робочу продуктивність. Крім того, за період від 1983 року стрес, за різними даними, у середньому зріс та охопив від 10 до 30 % від загальної чисельності представників різних соціально-демографічних спільнот США [5].

В Україні, за даними національного репрезентативного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), не менш як дві третини (69 %) від усіх респондентів у 2021 році пережили певну стресову ситуацію. Констатовано, що за останні 10 років це найвищий показник. Така негативна статистика у зазначеному році пов'язується, насамперед, з пандемією COVID-19, яка істотною мірою виснажила українців. Серед поширених власне психологічних аспектів переживання стресу вказуються: «втратити віру в людей, зіштовхуватися з підлістю» (10 %), «відчувати свою безпорадність» (7 %), «втратити віру у власні сили» (3 %) та ін. [1]. Початок повномасштабної війни в Україні актуалізував необхідність

вивчення наразі хронічного стресу в умовах воєнного стану, що потребує свого ретельного наукового аналізу.

Виклад основного матеріалу. В теоретичному контексті міждисциплінарного поєднання наукових предметів фізіології та психології у наш час формуються новітні уточнення класичної дефініції стресу. Так, згідно з С. Когеном, П. Гіанаросом, С. Мануком, стрес – це загальний термін, який репрезентує такий персональний досвід, коли вимоги навколишнього середовища в певній ситуації переважають індивідуальні психологічні та фізіологічні можливості ефективно з ним упоратися [3].

Індивідуальні особливості переживання стресу пов'язані з низкою понять, які сучасні психологи часто вживають як синонімічні: «толерантність до стресу», «емоційна резильєнтність», «психологічна резильєнтність», «стресостійкість», «толерантність до фрустрації». А проте найчастіше серед них у науковій літературі зустрічається «стресостійкість». Серед різних визначень, спільнота сучасних українських дослідників звертають увагу на дефініцію Н. Водопьянної. Згідно з нею, стресостійкість – це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність особистості перебувати у стресі та долати стресові ситуації, активно їх змінюючи або через власну адаптацію поза шкодою для свого здоров'я та якості діяльності [6].

Однією з важливих психологічних особливостей вивчення стресу є розмежування понять «стресори» та «відповіді на стресори». Стресори визначаються як окремі події, які об'єктивно можуть бути оцінені як такі, що потенційно здатні змінити або порушити звичне функціонування. Відповіді на стрес – це індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями. Її саме останні часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я [4].

Найбільш поширена класифікація відповідей на стрес – виокремлення психологічних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникати до, під час або після впливу стресора. Саме така класифікація лягла в основу «Тесту на визначення рівня стресу», який в Україні перекладений та адаптований різними дослідниками (наприклад, О. Харко) [2]. Він складається із чотирьох розділів (субтестів) і надає зручну можливість вивчати як індивідуальний, так і груповий рівень стресу більш диференційовано – за чотирма окремими групами його симптомів.

Вибірку для нашого дослідження у березні 2022 року склали 65 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, серед яких 56 осіб жіночої статі та 9 – чоловічої. Середній вік респондентів на час опитування – 19,4 років. У зв'язку з відносно невеликими розмірами вибірки розглядаємо це дослідження як пілотажне.

Опишемо та проаналізуємо отримані емпіричні результати окремо за чотирма основними групами симптомів переживання стресу студентством.

I. Інтелектуальні ознаки та їх кількісні показники наводимо у табл. 1.

Таблиця 1

Міра проявів інтелектуальних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	Показники присутності інтелектуальних симптомів стресу	
		к-сть осіб (%)	ранг
1.	Негативні думки	70,8	2
2.	Труднощі зосередження	83,1	1
3.	Погіршення пам'яті	40,0	5
4.	Думки про одну й ту ж проблему	60,0	4
5.	Підвищене відволікання	64,6	3
6.	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	29,2	6
7.	Погані сновидіння, жахіття	24,6	7
8.	Часті помилки та неточності	12,3	11
9.	Пасивність, зволікання	21,5	8
10.	Порушення логіки, «сплутане» мислення	16,9	9
11.	Поквапні та необґрунтовані рішення	21,5	8
12.	Звуження «поля зору»	13,9	10

II. Поведінкові ознаки та їх кількісні показники відображені у табл. 2.

Таблиця 2

Міра проявів поведінкових симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	Показники присутності поведінкових симптомів стресу	
		к-сть осіб (%)	ранг
1.	Зниження апетиту або переїдання	53,9	3
2.	Частіші помилки при виконанні звичних дій	23,1	8
3.	Дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова	23,1	8
4.	Тремтіння голосу	24,6	7
5.	Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї	44,6	4
6.	Хронічна нестача часу	64,6	1
7.	Зменшення спілкування із близькими та друзями	13,6	9
8.	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	33,9	6
9.	Антисоціальна поведінка	10,8	10
10.	Низька продуктивність діяльності	63,1	2
11.	Порушення сну, безсоння	43,1	5
12.	Часте куріння та/або вживання алкоголю	4,6	11

III. Емоційні ознаки та їх кількісні показники наводимо у табл. 3.

Таблиця 3

Міра проявів емоційних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	Показники присутності емоційних симптомів стресу	
		к-сть осіб (%)	ранг
1.	Занепокоєння, підвищена тривожність	81,54	1
2.	Підозрілість	44,62	3
3.	Поганий настрій	41,54	4
4.	Постійна туга, депресія	30,77	5
5.	Дратівливість і напади гніву	66,15	2
6.	Емоційна нечутливість, байдужість	18,46	11
7.	Недоречний, цинічний гумор	23,08	8
8.	Невпевненість у собі	21,54	9
9.	Зменшення задоволеності життям	27,69	7
10.	Відчуженість, самотність	29,23	6
11.	Втрата інтересу до життя	9,23	12
12.	Зниження самооцінки, почуття провини, невдоволення собою або своєю роботою	20,00	10

IV. Фізіологічні ознаки та їх кількісні показники відображені у табл. 4:

Таблиця 4

Міра проявів фізіологічних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	Показники присутності емоційних симптомів стресу	
		к-сть осіб (%)	ранг
1.	Болі в різних ділянках тіла, головні болі	70,77	2
2.	Підвищення або зниження артеріального тиску	27,69	6
3.	Прискорений або неритмічний пульс	36,92	3
4.	Порушення травлення (закреп, діарея та ін.)	9,23	11
5.	Порушення свободи дихання	30,77	5
6.	Напруженість у м'язах	33,85	4
7.	Підвищена стомлюваність	76,92	1
8.	Тремтіння в руках, судоми	26,15	7
9.	Алергічні та інші шкірні висипи	16,92	9
10.	Підвищена пітливість	27,69	6
11.	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	20,00	8
12.	Зниження імунітету, часте нездужання	12,31	10

Отримані результати узагальнюємо за групами симптомів у табл. 5.

Таблиця 5

Зведена таблиця результатів

№ з/п	Група ознак проявів стресу	Показники присутності основних симптомів стресу	
		к-сть осіб (%)	ранг
1.	Інтелектуальні ознаки	38,72	1
2.	Поведінкові ознаки	33,85	3
3.	Емоційні ознаки	34,15	2
4.	Фізіологічні ознаки	32,44	4

Найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в дослідженій вибірці студентства виявилися «труднощі зосередження». Крім того, в понад двох третин респондентів, за їх самоспостереженнями, присутні «негативні думки», у понад половини – «підвищене відволікання» та «думки про одну й ту ж проблему». Найменш вираженими є «часті помилки та неточності».

Найбільш вираженим поведінковим симптомом стресу в опитаних студентів є «хронічна нестача часу». Також у понад половини з них виявлена «низька продуктивність діяльності» та «зниження апетиту або переїдання». Найрідше ж вони визнавали «часте куріння та/або вживання алкоголю».

Серед емоційних ознак стресу найчастіше в нашій вибірці згадувалися «занепокоєння та підвищена тривожність». Крім того, приблизно дві третини від досліджених студентів констатують «дратівливість і напади гніву». Як позитив сприймаємо той факт, що найменша кількість респондентів визнали в собі «втрату інтересу до життя».

І, нарешті, в контексті фізіологічних симптомів приблизно три чверті респондентів вказали на симптом «підвищеної стомлюваності». Також понад дві третини від досліджених студентів спостерігали в себе «болі в різних ділянках тіла та головні болі». Натомість найменш вираженим симптомом у вибірці в цілому виявилися «порушення травлення».

Висновки. Отже, у досліджених здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, згідно з їх самоспостереженнями, найпомітнішими є інтелектуальні ознаки переживання стресу: труднощі зосередження, підвищене відволікання, нав'язливі думки, тощо. Такі результати можна вважати цілком закономірними, оскільки на тлі тривалої пандемії COVID-19 та з початком війни новий навчальний семестр і відповідні інтелектуальні навантаження суб'єктивно стали ще важчими, ніж зазвичай, випробуваннями.

Виявлені в дослідженні факти важливо враховувати викладачам при конструюванні контенту та розробці форми подання навчального матеріалу в сучасних непростих умовах хронічного стресу. Інакше кажучи, навіть і негативний досвід варто прийняти та переосмислити так, щоб він, врешті-решт, став позитивним чинником формування особистості майбутнього професіонала – стресостійкого, емоційно резильєнтного і толерантного до фрустрацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Новікова Л. *Стресові ситуації в житті українців (Прес-реліз – 2021)*. Київський міжнародний інститут соціології. URL : <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
2. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 14. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>
3. Cohen S., Gianaros P., Manuck S. A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*. 2016. No 11(4). P. 456–463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
4. Crosswell A. D. & Lockwood K. G. Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*. 2020. Vol. 7. Issue 2. URL : <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102920933072> DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>
5. Fink G. Stress Definition and History. *In: Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier, 2017. P. 1–9.
6. Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Levenets A., Korolchuk V., Myronets S., Tsybal S., Vakhotska I., Hotsuliak N. Development of Specialist' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity. *Human Factors, Business Management and Society*. 2022. Vol. 56. P. 196–204. DOI: <http://doi.org/10.54941/ahfe1002269>

Савченко Олена В'ячеславівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
ДВНЗ «Київський національний економічний
університет імені Вадима Гетьмана»,
Київ, Україна

ВИСОКІ АНАЛІТИЧНІ ЗДІБНОСТІ: ВИКЛИК ПРАЦІВНИКАМ, ВИКЛИК ПСИХОЛОГАМ

Вступ. За прогнозами Всесвітнього економічного форуму (Давос, 2020) в найближчому майбутньому в світі очікується три тенденції: 1) скорочення робочих місць, що пов'язано з механізацією, автоматизацією певних сфер праці (до 2025 року очікується скорочення 58 мільйонів робочих місць); 2) поява нових професій, а отже і нових робочих місць у зв'язку з процесами адаптації ринку праці до соціально-економічних умов, що постійно змінюються (до 2025 р. очікується відкриття 97 мільйонів нових пропозицій на ринку праці); 3) потреба перенавчання 50% працівників (викликане зростанням диджиталізації процесів навчання та спілкування, вимогами до аналізу великих масивів даних та ін.) [1].