

УДК 159.923.2

Савелюк Наталія

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології,
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>

ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКОГО СТУДЕНТСТВА

Анотація. У статті стисло теоретично проаналізовано історію становлення поняття стресу в світовій науці. Наголошується, що за цей період акценти в його дослідженнях були перенесені від умов забезпечення стабільності організму до особливостей оптимального функціонування людини в ситуаціях нестабільності та від неспецифічних фізіологічних адаптаційних симптомів до унікальних психологічних реакцій. Аналізуються основні класифікації стресу, серед яких поширеним є його поділ на фізіологічний та психологічний. Також увага акцентується на виокремленні таких чотирьох основних груп симптомів переживання стресу, як фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні.

За вказаними групами симптомів аналізуються результати емпіричного дослідження особливостей переживання стресу студентською молоддю на початку повномасштабної війни в Україні. Констатується, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в студентів виявилися «труднощі зосередження»; у понад двох третин із них присутні «негативні думки», а у понад половини – «підвищене відволікання» та «думки про одну й ту ж проблему». Серед поведінкових ознак найбільш вираженим симптомом стресу на період дослідження була «хронічна нестача часу»; також понад половини респондентів стосуються «низька продуктивність діяльності» та «зниження апетиту або переїдання». В контексті емоційних симптомів переживання стресу найбільш вираженими в дослідженій вибірці виявилися «занепокоєння та підвищена тривожність»; також приблизно дві третини студентів констатують у себе «дратівливість і напади гніву». А серед фізіологічних ознак стресу приблизно три чверті респондентів вказали на відчуття «підвищеної стомлюваності»; понад двох третин – на «болі в різних ділянках тіла та головні болі». В цілому найбільш вираженими у досліджених студентів є інтелектуальні стресові симптоми.

У процесі як теоретичного аналізу, так і аналізу емпіричних даних обґрунтовано їх значущість щодо надання конкретної психологічної допомоги здобувачам вищої освіти в умовах стресу, пов'язаного як із повномасштабною війною в Україні, так і постійних навчальних навантажень.

Ключові слова: стрес, адаптація, студенти, психологічний стрес, навчальний стрес, війна.

Постановка проблеми. Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) стрес названо «епідемією ХХІ століття у сфері здоров'я». Так, за оцінками фахівців, американській економіці, для прикладу, 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 рівень стресу в середньому зріс, за різними даними, від 10 до 30 % від загальної чисельності представників різних соціально-демографічних груп США (Fink, 2017).

В Україні, за даними національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС), не менш як дві третини (69 %) від усіх респондентів репрезентативної вибірки у 2021 році пережили якусь 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: чимало з них самі пережили це важке захворювання, втратили близьких, роботу й т. ін. Серед поширених власне психологічних аспектів переживання стресу, насамперед, вказуються: «втратити віру в людей, зіштовхнутися з підлістю» (10 %), «відчувати свою безпорадність» (7 %), «втратити віру у власні сили» (3 %) та ін. (Новікова, 2021); загострення страху, загальна зміна психоемоційних станів (Pavlenko, Kurapov, Drozdov, Korchakova, Reznik, Isralowitz, 2022).

Можна впевнено стверджувати, що, у зв'язку з повномасштабною війною в Україні, від 24 лютого 2022 року зазначена ситуація лише погіршилася. Адже, не встигнувши звільнитися від істотних карантинних обмежень, українські громадяни вступили у ще суворіші обмеження воєнного стану. А здобувачі різних рівнів освіти, між іншим, не встигли вийти з умов дистанційної освіти та перейти до дуже важливого для становлення особистості безпосереднього спілкування. Понад це, рівень стресу посилюється вимушеними переселеннями українців – як усередині самої країни, так і за кордон. Студенти, зокрема, опинилися перед непростим життєвим вибором: чи продовжувати навчання, а якщо так, то де та яким чином. А тому вивчення особливостей переживання стресу саме здобувачами вищої освіти є актуальним науковим завданням, оскільки його результати дадуть змогу більш усвідомлено і цілеспрямовано надавати психологічну допомогу відповідній категорії українських громадян.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Насамперед, варто зазначити, що концепція стресу в психології має найтісніший взаємозв'язок із дослідженнями у різних галузях біології та медицини – через такі поняття, як «адаптація» та «дезадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз» та ін.

«Батьком» науки про стрес традиційно вважається Сельє. З усім тим, як демонструє ретельніший аналіз наукових праць, першовитоки відповідного вчення не менш традиційно можна віднайти у працях видатних мислителів античності. Так, ще у стародавні часи Аристотель, Гіппократ та інші вчені усвідомлювали сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм. А першим, хто дійсно з наукової точки зору пояснив, як клітини та тканини у багатоклітинному організмі можуть захищатися від стресу, став один із найвідоміших світових фізіологів – Бернард, котрий працював у Парижі у другій половині XIX століття. У 1859 році він наголосив, що основною внутрішньою умовою життя є не просто транспортування поживних речовин до клітин. Натомість такою умовою є і стабільність внутрішнього середовища як основа для «вільного та незалежного життя». Точніше кажучи, Бернард увів термін «*milieu intérieur*», зміст якого можна асоціювати з більш відомим у науці поняттям «гомеостаз» (Bernard, 1974).

Власне останній уперше запропонував видатний гарвардський учений Кеннон. У 1932 році він видає книгу «Мудрість тіла», де визначає відповідне поняття як скоординовані фізіологічні процеси для підтримування більшості стійких станів в організмі. Кеннон також запровадив термін «боротьба-або-втеча» («fight-or-flight»), який описує дві типові реакції живих істот на ситуації загрози (Cannon, 1963). Синонімом до нього в наш час є поняття «гостра стресова реакція». Вона передбачає, що жива істота на будь-яку загрозу реагує загальним збудженням симпатичної нервової системи. Пізніше така реакція почала розглядатися як лише перша (початкова) стадія «загального адаптаційного синдрому» – концепції, автором якої і став Сельє.

Дослідження стресу видатний канадський учений австро-угорського походження розпочав у 1926 році – ще коли був студентом медичного закладу освіти. Він спостерігав пацієнтів із різними хворобами, більшість із котрих, проте, мали певні спільні так звані «неспецифічні» симптоми, які були загальною реакцією організму на стресогенні стимули.

Далі, клінічні спостереження у поєднанні з лабораторними експериментами над щурами обґрунтували концепцію «загального адаптаційного синдрому» та дали змогу Сельє стверджувати, що пролонговані впливи стресових факторів призводять до розладів адаптації, які виявляються через різні соматичні захворювання. Крім того, що Сельє запровадив у науку першу чітку дефініцію стресу, він також став першим ученим, котрий розпізнав, що гомеостаз сам по собі не забезпечує стабільність систем організму в ситуації стресу. А тому він увів ще й термін «гетеростаз» для позначення процесу настання певного нового стійкого стану, який досягається активізацією чинників, що стимулюють відповідні фізіологічні механізми (Selye, 1956).

Свою чергою, у 1980-х роках американські вчені Стерлінг та Айер ще далі розвинули загальну концепцію гомеостазу і, в тому числі, поняття «гетеростазу», запропонували новий термін «алостаз». Він наголошує на регуляції таких заданих значень, які налаштовують фізіологічні параметри до «зустрічі зі стресом» (Sterling & Eyer, 1988). Отож, від домінантного у XIX столітті «гомеостатичного» мислення з його наголосом на «стабільності через константність» наукова думка прийшла до «стабільності через зміни» (Fink, 2017).

Окремим підходом до дослідження стресу, сфокусованим на пізнанні, стала теорія видатного психолога Каліфорнійського університету Лазаруса. У той час, як уся чи майже вся тогочасна американська психологія (другої половини XX століття) намагалася зрозуміти людську поведінку, насамперед, як сукупність простих поведінкових реакцій в їх асоціаціях із винагородами й покараннями, Лазарус натомість наголосив на важливості когнітивних процесів. Саме їх він активно залучає до пояснення стресу та копінгових стратегій, як і трактування виникнення низки інших психічних явищ. Назагал учений констатує суперечливість і неузгодженість наукових позицій у питанні визначення й розуміння стресу (Lazarus & Folkman, 1984).

Зі своїми співробітниками Лазарус також дослідив і вперше чітко розмежував фізіологічні та психологічні аспекти стресу. Зокрема, згідно з дефініцією Лазаруса та Фолкмана, психологічний стрес – це особливий зв'язок між особистістю та середовищем, який оцінюється людиною як такий, що обтяжує або перевищує її ресурси та загрожує благополуччю. При цьому наголошується, що цей особливий зв'язок проходить через дві важливі фази – когнітивної оцінки та подолання (копінгу) (Lazarus & Folkman, 1984 : 19). Інакше кажучи, психологічний стрес доцільно визначати не як якийсь окремий вид стресу, а як психологічні прояви загального адаптаційного синдрому.

Сучасні вчені вказують, що, хоча реакції фізіологічних систем організму на будь-який стресовий чинник дійсно є універсальними та неспецифічними, як про це писав ще Сельє, а проте паттерни таких реакцій широко варіюють за мірою своєї глибини та за тривалістю. Тобто, конкретні особистісні «траєкторії» фізіологічних і психологічних реакцій на стрес обумовлені взаємодією індивідуальних відмінностей із конкретними середовищними контекстами. До перших належать, наприклад, генетичні фактори й фактори розвитку, так звана «поведінка здоров'я», до інших – соціально-економічні, культурні, історичні та інші чинники.

Саме в такому теоретичному контексті – міждисциплінарного поєднання наукових предметів фізіології та психології, і формуються новітні уточнення класичної дефініції стресу. Так, згідно з Когеном, Гіанаросом, Мануком, термін стрес – це загальний термін, який репрезентує такий досвід, коли вимоги навколишнього середовища в певній ситуації переважають індивідуальні психологічні та фізіологічні можливості ефективно з ним упоратися (Cohen, Gianaros, Manuck, 2016).

Також, як слушно зазначають Кросвел і Локвуд, однією із важливих особливостей вивчення стресу є розмежування понять «підпадання під стресові події» та «відповіді» на ці події. Перші («стресори») визначаються як окремі події, які об'єктивно можуть бути оцінені як такі, що потенційно здатні змінити або порушити звичне психологічне функціонування. Як приклади таких подій вказуються втрата роботи або розлучення. Одна з підстав для

розмежування різних видів «стресорів» – часова шкала впливів, згідно з якою виокремлюються: хронічні стресори, життєві події, щоденні події/проблеми та гострий стрес. З усім тим, вчені зауважують, що реальні переживання стресу рідко коли потрапляють лише в одну категорію – це стосується, наприклад, таких щоденних подій, як догляд за важко хворим або сварки між подружжям, які переростають у хронічний стрес (Crosswell & Lockwood, 2020).

Відповіді на стрес – це індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями. Й саме останні часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я. Найбільш поширена класифікація відповідей на стрес – виокремлення психологічних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникати до, під час або після впливу стресора. Своєю чергою, психологічні реакції – це специфічні емоції, викликані стресором, а також зусилля з регуляції відповідних емоцій; поведінкові реакції включають копінгові стратегії – такі, як, наприклад, паління або пошук соціальної підтримки; когнітивні реакції передбачають оцінювання міри впливу стресора – наприклад, формування версії загрозовості змін; нарешті, фізіологічні реакції – це імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресовим впливом (Crosswell & Lockwood, 2020).

Коли мова йде про власне психологічні аспекти переживання стресу, то виокремлюється також часткове поняття «емоційний стрес». Його першовитоки можна віднайти в теорії Сельє, котрий за результатами поглиблення власного розуміння стресу і розвитку відповідної концепції поділив його на дистрес (обумовлений негативними емоційними переживаннями) та еустрес (пов'язаний, навпаки, з позитивними емоціями).

У сучасному «Психологічному словнику АПА» (Американської психологічної асоціації) емоційний стрес визначається як «відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем. Інша назва – емоційне напруження» (*Emotional Stress*, 2022). Інакше кажучи, якщо класичне поняття стресу залишається прерогативою діяльності, насамперед, фахівців у сфері медицини, то в новітніх ракурсах аналізу воно дедалі частіше обертається своїми психологічними аспектами, а особливо в сучасних умовах істотної соціальної невизначеності та непрогнозованості.

Як вже зазначено у вступі, загальний рівень стресу, в тому числі, в Україні, істотною мірою посилила пандемія COVID-19. Так, за результатами емпіричного дослідження українців у «ковідних» умовах, Лісовенко та Крюкова виокремили дві діаметрально протилежні групи респондентів: із максимальним вираженням стресу та з мінімальним його вираженням. При цьому першій групі притаманні:

- негативна самооцінка, незадоволеність обставинами свого життя, відчуття власної нікчемності та безсилля, недостатня здатність підтримувати позитивні стосунки з оточенням, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння й навички;

- незадоволення собою, розчарування подіями свого минулого, відчуття занепокоєння та засудження із приводу деяких особистих якостей, неусвідомлення або пригнічення певних своїх переживань;

- труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуття нездатності змінити або поліпшити навколишні обставини, нерозважливе ставлення до життєвих можливостей, відсутність відчуття контролю над зовнішніми подіями;

- обмежена кількість довірливих стосунків з оточенням, складність проявів теплоти й піклування про інших, схильність до міжособистісної ізоляції, небажання йти на компроміси;

- нездатність інтегрувати окремі складові свого досвіду, фрагментарність, нереалістичність сприйняття різних аспектів життя;

- низький рівень суб'єктивного відчуття цілісності й осмисленості власного життя. Відповідно, другій підгрупі осіб притаманні протилежні психічні стани та властивості (Лісовенко, Крюкова, 2021 : 136–137).

Одразу або навіть паралельно із пандемією, як також наголошувалося, розпочалася війна. Для більшості українців назагал і психологів зокрема безпосередньо саме такий емоційно негативний досвід став новим. Натомість за кордоном, у західних і східних країнах дослідження стресу в умовах війни («wartime») є значно поширенішими. Зазначений стрес вивчається й описується як фізично і психічно пов'язаний із війною, яка, своєю чергою, розглядається як одна з форм конфліктів та/або різновидів катастроф. Досліджено, зокрема, особливості переживання стресу в таких специфічних умовах, як війни у Перській затоці та Кореї, бомбардування Хіросіми, Голокост, трагедія «11 вересня», вплив тероризму і тортур тощо. Аналізуються клінічно встановлені зв'язки між узагальнено названим «стресом конфлікту» і різноманітними психічними порушеннями та їх наслідками – ПТСР (посттравматичними стресовими розладами), суїцидом, синдромом катастрофи й ін. (*Stress of War, Conflict and Disaster*, 2010).

Як за кордоном, так і в Україні в умовах війни досліджується, насамперед, бойовий стрес, тобто стрес у військовослужбовців – комбатантів як учасників бойових дій. Систематизуючи дослідницькі дані інших науковців, які стосуються психологічного переживання відповідного стану, Войтенко та Ткачук (2017) зазначають, що основна увага в цьому контексті сконцентрована на деструктивних змінах, серед яких найбільш важким вважається посттравматичний стресовий розлад. Мова йде про такі негативні емоційні стани, як розпач, фрустрація, апатія, а також про різні особистісні трансформації, пов'язані з формуванням спотвореної картини світу та конфліктної поведінки. З усім тим, окремі сучасні дослідники вказують на низку позитивних адаптаційних змін особистості як її індивідуальну реакцію на пережиту психотравматичну ситуацію. Особливий інтерес при цьому викликає феномен посттравматичного зростання як конструктивний, позитивний результат боротьби зі стресом, у тому числі, бойовим.

Ближчими до теми власне нашого дослідження є наукові та практичні пошуки Отрощенко, котра аналізує особливості соціально-педагогічної та психологічної підтримки дітей та молоді у стресових ситуаціях, пов'язаних із війною. Мова при цьому ведеться про так звану «депресивну територію», якою, згідно з раніше офіційною термінологією, названо «зону АТО». Авторка констатує, що, у зв'язку з економічними, політичними, екологічними та іншими складними умовами на відповідних територіях перестають діяти звичні для активності й саморозвитку особистості стимули, втрачається віра у завтрашній день, знижується як власна самооцінка, так і посилюється негативне ставлення до інших людей, у цілому зростають тривожність та агресивність (2016).

Від початку військових дій в Україні від 2014 року досліджуються також соціально-психологічні чинники переживання стресу дітьми та молоддю, котрі проживають і у так званій «буферній зоні» на Сході країни. Богданов та його колеги аналізують як спільні для всіх досліджених респондентів зазначеного регіону реакції на стрес – серед яких, насамперед, страх війни та сварки у сім'ї, так і специфічні вікові особливості відповідних переживань. А саме: для дітей 9-11 років найсуттєвішими стресогенними чинниками виявилися нестача спілкування з батьками та страх насильства з їх боку; для підлітків 12-14 років – страх за життя рідних, а також роздратування батьків та їх сварки; для молоді 15-17 років – алкогольна залежність батьків і нестача умов для повноцінного культурного розвитку (Богданов, Гірник, Лазоренко, Савінов, Соловійова, 2016).

Крім дітей та підлітків, за даними Тоїтса, найбільш вразливими щодо пролонгації впливу стресорів і, відповідно, переживання хронічного стресу («кумулятивного стресового впливу») є також жінки, молодь («юні дорослі»), члени расових та етнічних меншин, розлучені й овдовілі особи, представники бідних когорт і робітничого класу (Thoits, 2010). З огляду на такі дані, студентська молодь із кількох різних аспектів потрапляє у загальну умовну спільноту більш вразливих щодо впливу стресу осіб.

Якщо вже говорити конкретно про здобувачів вищої освіти, то досі науково вивчалися переважно особливості переживання ними навчального стресу та екзаменаційного стресу (як різновиду першого). Назагал, як указує Мазоха (2015), існує велика кількість підтверджень того факту, що хронічний стрес – «постійний супутник студентського життя». При цьому, на її думку, саме навчальний та екзаменаційний стрес займають провідне місце серед причин, які викликають хронічне психологічне напруження. Наголошується, що в основному в студентів стрес розвивається через значний інформаційний потік, відсутність систематичної роботи упродовж семестру та, як правило, під час сесій.

Натомість, початок повномасштабної війни в Україні актуалізував необхідність вивчення вже не лише типового для студентів навчального стресу, а й наразі психологічно атипового стресу в умовах воєнного стану, що потребує свого більш ретельного наукового аналізу. У зв'язку з цим, нами визначена основна **мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати індивідуальні особливості переживання стресу українською студентською молоддю на початку повномасштабної війни в Україні.

Методи дослідження. При проведенні емпіричного дослідження було використано метод спостереження за здобувачами вищої освіти під час проведення синхронних онлайн-занять, а також «Тест на визначення рівня стресу» Щербатих. В Україні він перекладений та адаптований різними дослідниками (наприклад, Харко – Харко, 2022). Мета тесту – визначити загальний рівень стресу. Але, оскільки він складається із чотирьох розділів (субтестів), то надає зручну можливість вивчати як індивідуальний, так і груповий рівень стресу більш диференційовано – за чотирма окремими групами його симптомів (умовно поділеними на інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні). Таким чином, отримані кількісні показники за допомогою спостереження отримували свою якісну оцінку та інтерпретацію. Вибірку склали 65 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, серед яких 56 осіб жіночої статі та 9 чоловічої. Середній вік респондентів на момент проведення дослідження – 19,4 років. У зв'язку з відносно невеликими розмірами вибірки розглядаємо це дослідження як таке, яке має пілотажний характер.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отож, розглянемо та проаналізуємо отримані на вказаній вибірці емпіричні результати окремо за чотирма вищезазначеними групами симптомів переживання стресу. Інтелектуальні ознаки та їх кількісні показники відображені у табл. 1:

Таблиця 1

Міра проявів інтелектуальних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	Показники присутності інтелектуальних симптомів стресу	
		к-сть осіб (у%)	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

Як можемо бачити, найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в дослідженій вибірці студентської молоді виявилися «труднощі зосередження». Крім того, в понад двох третин респондентів, за їх самостереженням, присутні «негативні думки»; також, у понад половини – «підвищене відволікання» та «думки про одну й ту ж проблему». Найменш вираженими є «часті помилки та неточності».

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 (у %)	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

Отже, найбільш вираженим поведінковим симптомом стресу в досліджених студентів є «хронічна нестача часу». Крім того, в понад половини респондентів, за їх самооцінюваннями, виявлена «низька продуктивність діяльності» та «зниження апетиту або переїдання». Найрідше ж студенти визнавали «часте куріння та/або вживання алкоголю».

Емоційні ознаки та їх кількісні показники відображені у табл. 3:

Таблиця 3

Міра проявів емоційних симптомів стресу

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

12.	Зниження самооцінки, почуття провини, невдоволення собою або своєю роботою	20,0	10
-----	--	------	----

Таким чином, серед емоційних ознак стресу найбільш вираженою в нашій вибірці виявилися «занепокоєння та підвищена тривожність». Крім того, приблизно дві третини від досліджених студентів констатують самі в себе «дратівливість і напади гніву». Позитивом вважаємо той факт, що найменша кількість респондентів визнали «втрату інтересу до життя».

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 (у %)	ранг
1.	Болі в різних ділянках тіла, головні болі	70,8	2
2.	Підвищення або зниження артеріального тиску	27,7	6
3.	Прискорений або неритмічний пульс	36,9	3
4.	Порушення травлення (закреп, діарея та ін.)	9,2	11
5.	Порушення свободи дихання	30,8	5
6.	Напруженість у м'язах	33,9	4
7.	Підвищена стомлюваність	76,9	1
8.	Тремтіння в руках, судоми	26,2	7
9.	Алергічні та інші шкірні висипи	16,9	9
10.	Підвищена пітливість	27,7	6
11.	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	20,0	8
12.	Зниження імунітету, часте нездужання	12,3	10

Як бачимо, згідно із самооцінюваннями, приблизно три чверті респондентів визнали в себе симптом «підвищеної стомлюваності». Крім того, понад двох третин досліджених студентів також вказали на «болі в різних ділянках тіла та головні болі». А найменш вираженим симптомом у вибірці в цілому виявилися «порушення травлення».

Також 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 (у %)	ранг
1.	Інтелектуальні ознаки	38,7	1
2.	Поведінкові ознаки	33,9	3
3.	Емоційні ознаки	34,2	2
4.	Фізіологічні ознаки	32,4	4

Отож, найбільш вираженими у здобувачів вищої освіти виявилися інтелектуальні ознаки окремих дисфункцій. Такий результат можемо вважати цілком закономірним і логічним, оскільки з відновленням освітнього процесу в більшості ЗВО України після

двотижневих вимушених канікул на тлі існуючого гострого стресу – як реакції на початок війни, відповідні навчальні навантаження, вочевидь, стали сприйматися теж гостріше.

Відносно найменш вираженими виявилися фізіологічні симптоми. І якщо найяскравіші прояви першої групи ознак (інтелектуальних) ми пов'язуємо із провідним видом діяльності студентства, в контексті якої умовно й виокремлюється власне «студентський вік», то найменшу вираженість останніх пояснюємо, між іншим, більш загальними віковими особливостями дослідженої умовної спільноти, котра переважно перебуває у розквіті свого фізичного здоров'я та відповідних адаптаційних фізіологічних можливостей.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, упродовж історії становлення поняття стресу акценти в його дослідженнях були перенесені від умов забезпечення стабільності до особливостей ефективного функціонування в ситуаціях нестабільності та від неспецифічних фізіологічних адаптаційних симптомів до унікальних психологічних явищ. Серед різних класифікацій видів стресу однією із найпоширеніших є його поділ на фізіологічний та психологічний. Своєю чергою, психологічний також диференціюється на окремі підвиди. В цілому, відповідно, поширеним є поділ основних симптомів переживання стресу на фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні.

Нестабільний, зокрема, у військово-політичному аспекті, світ спричинив актуальність вивчення такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни, або в час війни. Особливо вразливими щодо його впливу соціально-демографічними категоріями є діти, підлітки та молодь. Згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, на початку війни в Україні студентська молодь найбільшою мірою переживає інтелектуальний стрес. Своєю чергою, у його загальній психологічній структурі найбільш вираженими симптомами є порушення уваги та нав'язливі негативні думки. У структурі інших основних груп симптомів найбільшою мірою виявляються підвищені занепокоєння, тривожність, стомлюваність, а також хронічна нестача часу.

Як перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо порівняльне вивчення вікових, гендерних та інших соціально-демографічних аспектів переживання стресу українцями в умовах війни.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Богданов, С. О., Гірник, А. М., Лазоренко, Б. П., Савінов, В. В., & Соловйова, В. В. (2016). Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. *Проблеми політичної психології*, 4(18), 40-61.
- Войтенко, О. В., & Ткачук, Т. Л. (2017). Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. *Врачебное дело*, 7, 141-146.
- Лісовенко, А. Ф., & Крюкова, М. А. (2021). Біолого-психофізіологічні та психологічні прояви стресу в умовах пандемії. *Габітус*, 23, 133-138. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.22>.
- Мазоха, І. С. (2015). Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*, 33, 107-110.
- Новікова, Л. (2021). *Стресові ситуації в житті українців*. Взято з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>.
- Отрощенко, Н. Л. (2016). Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 1(298), 257-263.
- Харко, О. С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 14, 46-56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>.

- Bernard, C. (1974). *Lectures on the Phenomena of Life Common to Animals and Plants*. USA: Charles C Thomas.
- Cannon, W. B. (1963). *The Wisdom of the Body* (2nd enlarged ed.). New York: W.W. Norton and Company.
- Cohen, S., Gianaros, P., & Manuck, S. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>.
- Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
- Emotional Stress* (2022). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>.
- Fink, G. (2017). Stress Definition and History. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1-9). Elsevier.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). *Mental Health and Substance Use Among Ukrainian "Help Profession" Students During the COVID 19 Pandemic*. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-022-00831-z.pdf>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 629-649). John Wiley & Sons.
- Stress of War, Conflict and Disaster* (2010). Ed. G. Fink. Elsevier.
- Thoits, P. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 41-53. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>.

REFERENCES

- Bernard, C. (1974). *Lectures on the Phenomena of Life Common to Animals and Plants*. USA: Charles C Thomas. [in English].
- Bogdanov, C. O., Hirnyk, A. M., Lazorenko, B. P., Savinov, V. V., & Solovjova, V. V. (2016). Sotsialno-psykholohichni chynnyky porushennia stresostiikosti ditei, shcho prozhyvaiut u bufernii zoni voiennoho konfliktu na Skhodi Ukrainy [Socio-psychological factors of stress resilience of children living in the military conflict buffer zone in the east of Ukraine]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 4(18), 40-61. [in Ukrainian].
- Cannon, W. B. (1963). *The Wisdom of the Body* (2nd enlarged ed.). New York: W. W. Norton and Company. [in English].
- Cohen, S., Gianaros, P., & Manuck, S. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>. [in English].
- Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>. [in English].
- Emotional Stress* (2022). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/emotional-stress>. [in English].
- Fink, G. (2017). Stress Definition and History. In *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 1-9). Elsevier. [in English].
- Kharko, O. S. (2022). Praktychni rekomendatsii dotrymanna psykholohichnykh umov formuvannia stresostiikosti studentiv ZVO v navchalnomu protsesi [Practical Recommendations for Observing Psychological Conditions Formation of Stress Resistance of University Students in the Educational Process]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka*

- akademii*». Seriiia «*Psykhohohiia*», 14, 46-56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>. [in Ukrainian].
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer. [in English].
- Lisovenko, A. F. & Kriukova, M. A. (2021). Biolo-ho-psykhofiziolo-hichni ta psykhohohichni proiavy stresu v umovakh pandemii [Biological-Psychophysiological and Psychological Manifestations of Stress in a Pandemic Condition]. *Habitus*, 23, 133-138. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.22>. [in Ukrainian].
- Mazoha, I. S. (2015). Psykhohohichni osoblyvosti navchalnoho stresu studentiv [Psychological peculiarities of the students' stress in the process of education]. *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. Seriiia «Pedahohichni nauky»*, 33, 107-110. [in Ukrainian].
- Novikova, L. (2021). *Stresovi sytuatsiyyi v zhytti ukrayintsiv [Stress Situations in the Lives of Ukrainians]*. Vzyato z <https://www.kiis.com.ua/?lang=eng&cat=reports&id=1096&t=7&page=1>. [in Ukrainian].
- Otroschenko, N. L. (2016). Sotsialno-pedahohichna ta psykhohohichna pidtrymka ditei ta molodi u stresovykh sytuatsiiah na depresyvniy terytorii [Socio-pedagogical and psychological support of children and young people in stressful situations in depressed areas]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 1(298), 257-263. [in Ukrainian].
- Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Mental Health and Substance Use Among Ukrainian “Help Profession” Students During the COVID 19 Pandemic. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-022-00831-z.pdf>. [in English].
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. [in English].
- Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 629-649). John Wiley & Sons. [in English].
- Stress of War, Conflict and Disaster* (2010). Ed. G. Fink. Elsevier. [in English].
- Thoits, P. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 41-53. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>. [in English].
- Voitenko, O. V. & Tkachuk, T. L. (2017). Psykhohohichni naslidky boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtsiv [Psychological Effects of Combat Stress on Military Servicemen]. *Vrachebnoe delo*, 7, 141-146. [in Ukrainian].

PERCEPTION OF THE WAR-RELATED STRESS: EXPERIENCE OF UKRAINIAN STUDENTS

Nataliya Savelyuk

Doctor of psychological sciences,
professor of the Department of Psychology
Ternopil Volodymyr Hnatiuk
National Pedagogical University
<https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

DOI <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i18.282>

Abstract. *The article briefly theoretically analyzes the history of the concept of stress in world science. It is noted that during this period the emphasis in his research was shifted from the conditions of ensuring the stability of the organism to the features of optimal human functioning in situations of instability and from non-specific physiological adaptation symptoms to unique psychological reactions. The main classifications of stress are analyzed, among which its division*

into physiological and psychological is widespread. Emphasis is also placed on identifying four main groups of symptoms of stress, such as physiological, behavioral, intellectual and emotional.

According to these groups of symptoms, the results of an empirical study of the peculiarities of stress of student youth at the beginning of a full-scale war in Ukraine are analyzed. It is stated that the most pronounced intellectual sign of stress in students were «difficulty concentrating»; more than two-thirds of them have «negative thoughts» and more than half have «increased distractions» and «thoughts about the same problem». Among the behavioral signs, the most pronounced symptom of stress during the study period was «chronic lack of time»; also, more than half of the respondents referred to «low productivity» and «decreased appetite or overeating». In the context of emotional symptoms of stress, the most pronounced in the study were «anxiety and dander»; also, about two-thirds of students' report «irritability and anger». And among the physiological signs of stress, about three-quarters of respondents indicated a feeling of «increased fatigue»; more than two thirds – on «pain in various parts of the body and headaches». In general, the most pronounced in the studied students are intellectual stress symptoms.

In the process of both theoretical analysis and analysis of empirical data, their importance for providing specific psychological assistance to higher education seekers in the stress of both the full-scale war in Ukraine and the constant workload.

Key words: *stress, adaptation, students, psychological stress, learning stress, war.*

Стаття надійшла до редакції 22.04.2022