

## **СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІДЧАС КАРАНТИНУ**

Малорухомий спосіб життя студентської молоді, викликаний необхідністю приділяти значну кількість часу навчанню та самопідготовці, в подальшому призводить до негативних наслідків. Високі інтелектуальні і емоційні навантаження під час навчання, необхідність адаптації до різноманітних ситуацій (буденні турботи, несподіванки і різного роду проблеми, непорозуміння з друзями чи близькими тощо) викликають у студентів стресові стани, втому, послаблення творчої активності та якості пізнавальної діяльності. Найбільш небезпечними можуть бути серйозні життєві обставини, наприклад, війни, глобальні епідемії, трагічні випадки.

Ситуація, яка склалася сьогодні у всьому світі через пандемію COVID-19 призвела до погіршення умов життя населення майже всієї Планети. Українські студенти, перебуваючи на карантині, дотримуючись встановлених правил, вимушені адаптуватись до життя в таких умовах. Тривалі обмеження в руховій активності, постійне знаходження під негативним впливом інформації зі ЗМІ про нові захворювання і збільшення трагічних випадків внаслідок пандемії негативно впливають на їхній психоемоційний стан. Запроваджена дистанційна форма навчання з кожної дисципліни на період карантину вимагає від студентів багато часу проводити за комп'ютерами під час виконання завдань. Залікова та екзаменаційна сесії потребують опрацювання великої кількості навчального матеріалу. Такий спосіб життя є небезпечним для здоров'я і може мати негативні наслідки, що в подальшому можуть призвести до погіршення емоційного, фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Нервово-психічні і фізичні навантаження являються причинами виникнення стресових станів. Стрес – складний функціональний стан організму, який характеризується діяльністю нейрофізіологічних систем усіх рівнів: від психічних процесів до гормоносекреції. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем: ритм серця, частота пульсу та дихання, тиск, тощо. Довгострокове перебування у стресовому стані призводить до підвищення напруженості, зниження ефективності виконання професійних завдань, підвищує тривожність, є фактором, що провокує поступову втрату емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, зниження рівня задоволення від виконання діяльності будь-якої спрямованості.

На думку вчених, стресових ситуацій неможливо уникнути, важливо їх конструктивно пережити і пристосуватись до нових обставин. Так як стрес впливає на емоції, настрої, поведінку людини і на людський організм в цілому, важливим є вміння правильно поводити себе в екстремальних умовах для збереження свого здоров'я. З метою уникнення нервових перенавантажень, регуляції психоемоційного стану, підтримки оптимального рівня здоров'я доцільно формувати психоемоційну стійкість, окремими складовими якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Психоемоційна стійкість допомагає протистояти особистості життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, підтримувати належний рівень самопочуття і працездатності під час різних випробувань.

Стресостійкість дозволяє переносити стресові ситуації безнеприємних наслідків для діяльності індивіда і його оточення. Щоб впевнено протистояти стресу людині важливо вміти ефективно планувати час, бути схильною до оптимізму, вміти розслабитися, контролювати свої емоції, думки і вчинки, налаштовувати себе на позитив.

Існує безліч методів формування стресостійкості. Під час їх вибору необхідно враховувати індивідуальні особливості конкретної людини та відповідність до реальних існуючих умов. К.В.Судаков визначив такі специфічні антистресові заходи: аутогенне тренування, різноманітні методи релаксації, системи біологічного зворотного зв'язку, дихальну гімнастику, включення у життя людини позитивних емоцій, музику, фізичні вправи, психотерапію, фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон), голковколювання тощо.

Крім того, науковці вважають доречним для формування стресостійкості систематичне перебування на свіжому повітрі, раціональне харчування, здоровий сон, проведення часу з домашніми тваринами, спілкування з друзями, присвячення часу хобі, перегляд улюбленого відеофільму, читання книг, оптимізація режиму дня, чергування напруження нервової системи з відпочинком тощо.

Фахівці у галузі фізичного виховання і спорту з метою запобігання стресових станів у студентів рекомендують застосовувати під час навчального процесу традиційні і нетрадиційні засоби. До традиційних відносять такі засоби, як легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивні ігри тощо. До нетрадиційних засобів – дихальні методики, аутогенне тренування, функціональна музика, постізометрична релаксація.

На період карантину (дистанційного навчання) нами була розроблена комплексна програма формування стресостійкості у студентів з використанням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання. Дослідження проводилось протягом місяця (від початку карантину). У дослідженні брали участь студентки КПІ ім. Ігоря Сікорського I-II курсів (n = 95) навчального відділення шейпінгу. Оцінка рівня стресостійкості студенток відбувалась за результатами анкетування на початку та в кінці дослідження.

Варто зазначити, що у більшості студенток на початку дослідження показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ) були вищі за нормативні.

Негативна ситуація щодо розповсюдження коронавірусної інфекції (COVID-19), вимушене перебування на карантині викликали у більшості студенток ряд негативних суб'єктивних відчуттів – паніку, страх, пригніченість, втомленість, зниження працездатності.

На період карантину студенткам необхідно було дотримуватись рекомендацій МОЗ України щодо заходів запобігання захворюваності на коронавірусну інфекцію, а також за жодних умов не зменшувати рівень рухової активності, що життєво необхідна для підтримки належного рівня власного здоров'я.

З метою формування стресостійкості і збереження здоров'я студентів на належному рівні, була розроблена комплексна програма самостійної роботи студентів, яка включала традиційні та нетрадиційні засоби фізичного виховання:

- комплекс статичних та динамічних вправ для розвитку фізичної якості гнучкості в домашніх умовах;
- комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук, тулуба, черевного пресу, ніг;

– комплекс вправ зі скакалкою, а за відсутності останньої – комплекс імітаційних вправ (стрибки на двох; одній; навхрест лівій, правій; стрибки з пересуванням);

- комплекс вправ зі стільцем;
- комплекс дихальних вправ;
- комплекс аутогенного тренування.

В результаті аналізу показників ЧСС та АТ у кінці дослідження було виявлено, що у 73% студенток від загальної їхньої кількості, які брали участь у дослідженні, відбулось зниження вищезазначених показників до нормативних. Аналіз результатів анкетування виявив відсутність суб'єктивних відчуттів паніки, страху, пригніченості, втомленості у 87% студенток від їхньої загальної кількості.

**Висновки:** формуванню стресостійкості як одного із важливих факторів надійності, ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях, а саме: оптимізації психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності, забезпеченню приросту фізичної працездатності, покращенню рівня стану здоров'я, сприятиме використання комплексної програми із застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання.