

Ieva ŽDANOVIČA

Mykolo Romerio universitetas, Lietuva
Mykolas Romeris University, Lithuania

Psichologinio atsparumo stiprinimas: streso valdymas akademinėje veikloje ir ekstremaliuose situacijose

STRENGTHENING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: STRESS MANAGEMENT IN ACADEMIC ACTIVITIES AND EXTREME SITUATIONS

SANTRAUKA. Psichologinis atsparumas ir gebėjimas valdyti stresą tampa vis svarbesniais veiksniais akademinėje aplinkoje ir susiduriant su ekstremaliomis situacijomis. Studentai patiria įvairialypį stresą, kylantį dėl akademinų reikalavimų, asmenybės bruožų ir gyvenimo būdo, o globalūs iššūkiai didina emocinę įtampą. Straipsnyje integruojami empirinio tyrimo ir mokslinės literatūros duomenys, siekiant atskleisti psichologinio atsparumo stiprinimo galimybes.

Tyrimo metu Nyderlanduose buvo apklausti 107 nuolatinių studijų studentai, tyrime taikytas skerspjūvio dizainas, naudotos PSS-14, BFI ir SCRI metodikos. Rezultatai parodė, kad studentai dažniausiai patiria vidutinį streso lygį, lydimą psichosomatinių simptomų. Didžiausią poveikį stresui daro akademiniai stresoriai, o neurotiškumas reikšmingai didina suvokiamą streso lygį. Taip pat nustatyta, kad mažiau sveikas gyvenimo būdas ir silpnesni įveikos gebėjimai yra susiję su aukštesniu streso lygiu. Straipsnyje pabrėžiama, kad stipresni įveikos gebėjimai, emocijų reguliacija ir sveiki gyvenimo įpročiai siejasi su mažesniu stresu. Taip pat aptariama pozityviosios psichologijos, dvasingumo ir prasmės paieškos reikšmė stiprinant psichologinį atsparumą.

SUMMARY. Psychological resilience and stress management are becoming increasingly important in academic settings and in the context of extreme situations. Students experience multidimensional stress arising from academic demands, personality traits, and lifestyle factors, while global challenges increase emotional strain and uncertainty. This article integrates empirical research findings and a review of scientific literature to explore ways of strengthening psychological resilience.

A cross-sectional study was conducted with 107 full-time students in the Netherlands using the Perceived Stress Scale (PSS-14), the Big Five Inventory (BFI), and the Stress Coping Resources Inventory (SCRI). The results indicate that students generally report moderate levels of stress accompanied by psychosomatic symptoms. Academic stressors were found to have the strongest impact on stress, while neuroticism significantly increased perceived stress levels. Additionally, an unhealthy lifestyle and lower coping resources were associated with higher stress levels.

The article highlights that stronger coping skills, emotional regulation, and healthier lifestyle habits are associated with lower perceived stress. It also discusses the role of positive psychology, spirituality, and meaning-making in strengthening psychological resilience.

RAKTAŽODŽIAI: psichologinis atsparumas, stresas, studentai, ekstremalios situacijos, streso įveika.

KEYWORDS: psychological resilience, stress, students, extreme situations, coping with stress.

Įvadas

Psichologinis atsparumas ir streso valdymas pastaraisiais dešimtmečiais tapo vienomis svarbiausių temų psichikos sveikatos ir švietimo tyrimų lauke. Didėjantis gyvenimo tempas, akademiniai reikalavimai, nuolatiniai pokyčiai ir informacijos gausa lemia tai, kad jauni žmonės vis dažniau susiduria su įvairiomis įtampą keliančiomis situacijomis. Studentų patiriamas stresas sulaukia vis daugiau mokslininkų ir praktikų dėmesio, nes nustatyta, kad padidėjęs streso lygis studijų laikotarpiu siejamas su nuovargiu, emocieniu išsekimu, depresijos simptomais, perdegimu bei žalingų medžiagų vartojimu¹. Be to, ilgalaikis stresas gali neigiamai paveikti mokymosi rezultatus, motyvaciją, tarpasmeninius santykius ir bendrą gyvenimo kokybę.

Akademinė aplinka pasižymi intensyviais reikalavimais, nuolatiniu vertinimu, atsakomybe už rezultatus ir ateities neapibrėžtumu – tai kelia papildomą psichologinę įtampą jauniems suaugusiesiems. Studijų laikotarpis dažnai sutampa su svarbiais asmeninio gyvenimo pokyčiais, savarankiškumo didėjimu ir profesinio kelio paieškomis. Dėl šių priežasčių stresas akademiniam kontekste dažnai kyla tuomet, kai studijų reikalavimai suvokiami kaip viršijantys asmens turimus įveikos išteklius. Vis dėlto studentų reakcijos į stresą nėra vienodos – jos priklauso nuo individualių psichologinių savybių, asmenybės bruožų, socialinės aplinkos, gyvenimo būdo ir gebėjimo taikyti veiksmingas streso įveikos strategijas.

Pastaraisiais metais vis didesnę reikšmę įgauna ir platesnis streso kontekstas. Jauni žmonės gyvena nuolatinių globalių iššūkių laikotarpiu, kai be kasdienio akademinio spaudimo jie susiduria su informacija apie karus, ekonominį nestabilumą, klimato krizes ar pandemijas. Tokios ekstremalios situacijos gali sukelti ilgalaikių psichologinių, emocinių ir net dvasinių padarinių, didinti nesaugumo jausmą ir mažinti

¹ Laura Feld ir Anna Shusterman, „Into the Pressure Cooker: Student Stress in College Preparatory High Schools“, *Journal of Adolescence* 41 (2015): 31–34.

vidinį stabilumą². Dėl šios priežasties ypač svarbu ne tik suprasti streso poveikį, bet ir ieškoti būdų, kaip stiprinti psichologinį atsparumą įvairiomis gyvenimo aplinkybėmis.

Psichologinis atsparumas dažniausiai apibrėžiamas kaip gebėjimas prisitaikyti prie sudėtingų situacijų, išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir atsigauti po patirtų sunkumų. Ši savybė nėra statiška ar įgimta – veikiau tai nuolat besiformuojantis procesas, kuris gali būti stiprinamas per asmeninius išteklius, socialinę paramą, sveikus gyvenimo įpročius ir prasmingą gyvenimo suvokimą. Atsparumas padeda ne tik sumažinti neigiamą streso poveikį, bet ir skatina asmeninį augimą, gebėjimą mokytis iš patirčių bei išlaikyti vidinę kryptį net sudėtingomis aplinkybėmis. Todėl svarbu analizuoti, kaip streso valdymo mechanizmai, taikomi akademinėje veikloje, gali būti pritaikomi ir platesniame kontekste, įskaitant krizes ir ekstremalias situacijas. Studentų gebėjimas tvarkytis su kasdieniais akademiniais iššūkiais gali tapti svarbiu pagrindu stipresniam psichologiniam atsparumui formuotis ir kitose gyvenimo srityse. Šio straipsnio tikslas – aptarti psichologinio atsparumo stiprinimo galimybes, integruojant empirinio tyrimo apie studentų patiriamą stresą rezultatus³ bei mokslines išvalgas apie streso įveiką akademinėje veikloje ir ekstremalių situacijų sąlygomis. Taip siekiama geriau suprasti, kokie veiksniai padeda jaunam žmogui išlaikyti emocinį stabilumą, prisitaikyti prie pokyčių ir ateityje išsaugoti psichologinę gerovę.

Tyrimo metodika

Siekdama įvertinti studentų patiriamą stresą ir jo sąsajas su asmenybės bruožais, gyvenimo būdu bei streso įveikos ištekliais, 2017 metais Nyderlanduose Ieva Ždanoviča atliko kiekybinį skerspjūvio tyrimą⁴. Buvo tirti 107 nuolatinių studijų studentai iš įvairių fakultetų (Menų ir socialinių mokslų, Sveikatos, medicinos ir gyvybės mokslų, Humanitarinių ir gamtos mokslų, Teisės, Psichologijos ir neuromokslų, Verslo ir ekonomikos). Dalyviai buvo atrinkti taikant stratifikuotos atrankos metodą, siekiant užtikrinti skirtingų fakultetų ir demografinių grupių atstovavimą. Imties dydis nustatytas remiantis galios analize⁵, esant $\alpha = 0,05$, statistinei galiai 0,95 ir vidutiniam efekto dydžiui. Duomenys buvo renkami internetinės apklausos būdu, naudojant „Qualtrics“ platformą ir originalias validuotas klausimynų versijas.

Tyrimo metu taip pat buvo renkami sociodemografiniai duomenys (lytis, amžius, pilietybė, studijų pakopa, užimtumas ir fakultetas). Dalyvių amžius svyravo nuo 18 iki 25 metų (SD = 0,248), tačiau pasiskirstymas neatitiko normalumo (skewness = 3,565;

² Jamie Duane Aten, Kenneth O'Grady, George Milstein ir Devon Boan, *Spiritually Oriented Disaster Psychology* (Washington, DC: American Psychological Association, 2014).

³ Ieva Ždanoviča, „The Level of Stress among Students: The Role of Academic and Personal Factors“, *Social Inquiry into Well-Being* (2026).

⁴ Ždanoviča, „The Level of Stress among Students“.

⁵ Jacob Cohen, „Statistical power analysis“, *Current directions in psychological science* 1 (3) (1992): 98–101.

kurtosis = 10,915). Imtį sudarė 30 vyrų ir 77 moterys. Dauguma respondentų buvo iš Europos Sąjungos šalių, daugiausia iš Nyderlandų, Vokietijos ir Belgijos, nemaža dalis studijavo magistrantūroje. Suvokiamo streso analizė parodė, kad vidutinis streso lygis siekė 29,85 ir atitiko vidutinio intensyvumo stresą. Streso balų pasiskirstymas buvo artimas normaliam, todėl duomenys buvo tinkami tolesnei statistinei analizei.

Duomenys buvo renkami naudojant standartizuotus, tarptautiniu mastu pripažintus klausimynus. Suvokiamas stresas buvo vertinamas taikant 14-os teiginių *Suvokiamo streso skalę* (PSS-14), kuria matuojama, kiek asmenys savo gyvenimą suvokia kaip nenuspėjamą, sunkiai kontroliuojamą ir keliantį įtampą. Dalyviai kiekvieną teiginį vertino penkiabalėje skalėje nuo 0 (niekada) iki 4 (labai dažnai), kai kurie teiginiai buvo vertinami atvirkščiai, o bendras balas apskaičiuotas sudedant visus atsakymus. Didesni balai rodė aukštesnį suvokiamo streso lygį. Šio tyrimo imtyje skalė pasižymėjo geru patikimumu (Cronbacho alfa = 0,86), todėl galima teigti, kad ja buvo patikimai matuotas suvokiamas stresas.

Siekiant atsakyti į tyrimo klausimą buvo taikytas aprašomasis skerspjuvio tyrimo dizainas, siekiant įvertinti studentų patiriamą stresą ir jo sąsajas su asmenybės bruožais, gyvenimo būdu bei streso įveikos ištekliais. Asmenybės bruožams vertinti buvo naudojamas *Didžiojo penketo klausimynas* (BFI), apimantis penkias pagrindines asmenybės dimensijas: ekstraversiją, sutariamumą, sąmoningumą, neurotiškumą ir atvirumą patirčiai. Klausimyną sudaro 44 trumpi teiginiai, vertinami penkiabalėje skalėje nuo visiško nesutikimo iki visiško sutikimo, o dalis teiginių vertinami atvirkštine tvarka. Ši priemonė yra plačiai taikoma įvairiose kultūrose ir pasižymi geromis psichometrinėmis savybėmis. Tyrime skirtingų asmenybės bruožų patikimumo rodikliai svyravo nuo 0,70 iki 0,90, todėl galima teigti, kad gauti duomenys yra patikimi ir tinkami analizei. Asmenybės bruožai buvo įtraukti dėl jų svarbos emocijų reguliavimui, streso suvokimui ir pasirenkamoms įveikos strategijoms.

Papildomai buvo taikoma *Socialinio prisitaikymo vertinimo skalė* (SRRS), skirta įvertinti per pastaruosius metus dalyvių patirtiems reikšmingiems gyvenimo įvykiams. Skalėje pateikiami 43 gyvenimo pokyčiai, kuriems priskiriami balai pagal galimą jų poveikį streso lygiui. Bendras balas leidžia įvertinti galimą su stresu susijusių sveikatos sunkumų riziką. Tyrime ši skalė nebuvo naudojama akademiniam stresui matuoti, bet veikė kaip papildoma atrankos priemonė, leidžianti nustatyti dalyvius, patiriančius itin didelį bendrą gyvenimo stresą, kuris galėtų iškreipti pagrindinius tyrimo rezultatus. Šios skalės vidinis nuoseklumas imtyje buvo vidutinis.

Streso įveikos gebėjimai buvo vertinami naudojant *Streso įveikos išteklių inventorių* (SCRI), apimančią keturias pagrindines sritis: gyvenimo būdo įpročius, minčių kontrolę, aktyvią įveiką ir socialinį komfortą. Dalyviai atsakinėjo keturių balų vertinimo sistemoje, kur aukštesni balai rodė stipresnius įveikos išteklius. Atskirų subskalių patikimumas svyravo nuo vidutinio iki aukšto.

Analizuojant duomenis buvo taikytos koreliacinės ir regresinės statistinės procedūros. Pearsono koreliacijos analizė atskleidė stiprias teigiamas sąsajas tarp streso lygio ir akademinų stresorių bei neurotiškumo. Tai rodo, kad studentai, patiriantys didesnę akademinę spaudimą ir pasižymintys aukštesniu neurotiškumu, linkę patirti daugiau streso. Taip pat buvo nustatyti neigiami ryšiai tarp streso ir įveikos gebėjimų, sąmoningumo, ekstraversijos bei sutariamumo – tai rodo, kad stipresni asmeniniai ir socialiniai ištekliai gali padėti mažinti patiriamą įtampą. Reikšmingo ryšio tarp streso ir atvirumo patirčiai nenustatyta. Taip pat pastebėta, kad sveikesni gyvenimo būdo įpročiai, tokie kaip reguliarus miegas, fizinis aktyvumas ir subalansuota kasdienė rutina, siejasi su mažesniu patiriamu stresu.

Daugialypė regresinė analizė parodė, kad reikšmingiausi streso prognozavimo veiksniai buvo akademiniai stresoriai ir neurotiškumas. Tai leidžia teigti, kad studentų patiriamas stresas yra susijęs tiek su išoriniais studijų reikalavimais, tiek su individualiomis asmenybės savybėmis. Hierarchinė regresinė analizė taip pat parodė, kad asmenybės bruožai ir įveikos ištekliai reikšmingai padidina paaiškinamos streso variacijos dalį net ir įvertinus akademinio krūvio poveikį. Papildomos analizės patvirtino, kad neurotiškumas yra vienas stipriausių rizikos veiksnių, o gyvenimo būdo ypatumai taip pat reikšmingai prisideda prie patiriamo streso lygio. Apibendrinant galima teigti, kad studentų patiriamas stresas yra kompleksinis reiškinys, susijęs su situaciniais, asmeniniais ir elgesio veiksniais, o stipresni įveikos gebėjimai ir sveikesnis gyvenimo būdas gali padėti sumažinti patiriamą įtampą⁶.

Studentų patiriamas stresas akademinėje aplinkoje – daugiamatis reiškinys

Atlikto tyrimo rezultatai patvirtina, kad studentų patiriamas stresas akademinėje aplinkoje yra daugiamatis reiškinys, atsirandantis dėl akademinų reikalavimų, individualių asmenybės bruožų ir gyvenimo būdo veiksnių sąveikos. Gauti empiriniai I. Ždanovičos 2026 m. tyrimo⁷ duomenys parodė, kad suvokiamo streso lygis studentų imtyje buvo vidutinis ($M = 29,85$; $SD = 9,42$), tačiau nustatytos reikšmingos sąsajos su pagrindiniais rizikos veiksniais leidžia teigti, kad nemaža studentų dalis patiria padidėjusią psichologinę įtampą. Akademiniai stresoriai išliko vienu svarbiausių streso šaltinių. Stiprus ryšys tarp suvokiamo streso ir akademinų sunkumų ($r = .62$, $p < .001$) dera su ankstesnių tyrimų išvadomis, kad egzaminai, didelis darbo krūvis ir aukšti akademiniai lūkesčiai yra pagrindiniai studentų streso veiksniai⁸. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad 26–47 proc. studentų patiria aukštą stresą, 21–35 proc. – labai

⁶ Ždanoviča, „The Level of Stress among Students“.

⁷ Ibid.

⁸ Sarah Brown, David Birch ir Jane Thorne, „Academic Stress, Mental Health, and Student Support in Higher Education“, *Journal of Further and Higher Education* 40, Nr. 2 (2016): 243–260.

stiprų stresą⁹, kuris siejamas su padidėjusia nerimo, depresijos ir perdegimo rizika¹⁰. Šio tyrimo rezultatai patvirtina, kad akademinis stresas išlieka reikšmingu streso prognozės veiksmu net ir įvertinus kitus psichologinius bei elgesio kintamuosius.

Patiriant stresą labai svarbūs ir individualūs asmenybės bruožai. Tyrimo duomenys atskleidė, kad neurotiškumas yra pagrindinis individualus veiksnys, prognozuojantis suvokiamą stresą ($r = .69, p < .001$). Tai atitinka *Didžiojo penketo asmenybės modelį*, pagal kurį neurotiškumui būdingas didesnis emocinis reaktyvumas, polinkis į nerimą ir neigiamą situacijų interpretavimą¹¹. Ankstesni tyrimai taip pat patvirtina, kad neurotiškumas yra stabilus ir reikšmingas streso rizikos veiksnys įvairiuose kontekstuose¹². Šie rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad net esant panašioms akademinėms sąlygoms studentų streso patyrimas gali reikšmingai skirtis dėl individualių psichologinių ypatumų.

Gyvenimo būdo veiksniai ir streso įveikos gebėjimai taip pat prisidėjo prie suvokiamo streso lygio. Tyrimas parodė, kad geresni streso įveikos gebėjimai ir sveikesnė gyvensena yra susiję su mažesniu streso lygiu ($r = -.63, p < .001$). Šie rezultatai atitinka ankstesnius tyrimus, rodančius, kad miego trūkumas, mažas fizinis aktyvumas ir prasta mityba didina streso lygį ir silpnina psichologinį atsparumą¹³. Be to, riboti įveikos įgūdžiai ir socialinės paramos trūkumas sustiprina neigiamą streso poveikį psichologinei gerovei¹⁴. Tai leidžia studentų patiriamą stresą suvokti kaip ciklinį procesą, kuriame nepalankūs gyvenimo būdo įpročiai ir stresas sustiprina vienas kitą.

Šiuos rezultatus galima interpretuoti ir platesniame prevencijos kontekste. Jie rodo, kad universitetų aplinkoje svarbu ne tik mažinti akademinį krūvį ar gerinti studijų organizavimą, bet ir stiprinti studentų asmeninius psichologinius resursus. Emocinio reguliavimo gebėjimų ugdymas, laiko planavimo įgūdžių stiprinimas, sveikos gyvensenos skatinimas ir prieinamos psichologinės pagalbos paslaugos gali veikti kaip apsauginiai veiksniai, mažinantys ilgalaikio streso riziką. Taip pat svarbu atkreipti

⁹ Samuel Pfeifer, Dirk Kranz ir Forrest Scogin, „Prevalence of Stress among University Students“, *Journal of Mental Health* 17, Nr. 2 (2008): 159–172.

¹⁰ Claudia Manzi, „Academic Stress and Mental Health Outcomes among University Students“, *Journal of Educational Psychology* 110, Nr. 6 (2018): 905–919.

¹¹ John Oliver ir Sanjay Srivastava, „The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives“, in *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2nd ed., edited by Lawrence A. Pervin and Oliver P. John (New York: Guilford Press, 1999), 102–138.

¹² Paul Costa Jr. and Robert Roger McCrae, *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual* (Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992); Cooper Cary Lynn, *Handbook of Stress Medicine and Health*, 2nd ed. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2005).

¹³ Linda Dusselier, Bruce Dunn, Yifei Wang, Mack C. Shelley ir Daniel F. Whalen, „Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students“, *Journal of American College Health* 54, Nr. 1 (2005): 15–24; Patrick Raymond Steffen, Timothy Brian Smith, Jihong Hong ir Jeffrey Michael Robbins, „Physical Activity and Stress Resilience“, *Journal of Behavioral Medicine* 24, Nr. 3 (2001): 261–272.

¹⁴ Cheryl Regehr, David Glancy ir Allison Pitts, „Interventions to Reduce Stress in University Students: A Review and Meta-Analysis“, *Journal of Affective Disorders* 148, Nr. 1 (2013): 1–11.

dėmesį į tai, kad streso patyrimas gali kisti priklausomai nuo studijų etapo, akademi-
nių lūkesčių ir asmeninių gyvenimo aplinkybių, todėl pagalbos priemonės turėtų būti
lanksčios ir orientuotos į skirtingus studentų poreikius.

Psichologinis atsparumas ir streso valdymas ekstremalių situacijų kontekste

Gauti rezultatai yra reikšmingi ne tik akademinės aplinkos, bet ir platesniame ekstre-
malių situacijų kontekste. Nors akademinis stresas ir ekstremalios situacijos skiriasi
savo mastu ir intensyvumu, joms būdingi bendri psichologiniai bruožai: neapibrėžtu-
mas, ribotas kontrolės jausmas ir padidėję emociniai bei kognityviniai reikalavimai.
Tyrimai rodo, kad tokiose situacijose psichologinis ir dvasinis atsparumas, prasmės
paieška ir priėmimas gali veikti kaip svarbūs apsauginiai veiksniai, padedantys atkurti
vidinę pusiausvyrą. Ekstremalios situacijos dažnai palieka ilgalaikį psichologinį ir dva-
sinį pėdsaką jas išgyvenusiems asmenims ir bendruomenėms, veikdamos jų emocinį
stabilumą, saugumo jausmą ir prasmės suvokimą¹⁵.

Disaster Spiritual Fortitude and Resilience (DSFR) modelyje pabrėžiama, kad
atsparumas ekstremalių situacijų metu formuojasi per daugiapakopę sąveiką tarp
individualių, bendruomeninių ir dvasinių išteklių, tokių kaip prasmė, viltis, tikėji-
mas ir tarpusavio palaikymas. Šis modelis suteikia teorinį pagrindą, siekiant suprasti,
kaip vidinės vertybinės nuostatos ir įsitikinimai gali padėti asmenims prisitaikyti prie
krizinių aplinkybių. Empiriniai tyrimai rodo, kad tikėjimu ir priėmimu grįsti įveikos
mechanizmai gali reikšmingai sumažinti streso lygį ir skatinti pozityvų psichologinį
prisitaikymą ekstremalių situacijų metu. Pasitikėjimas, priėmimas ir dvasinės prak-
tikos padeda asmenims išlaikyti vidinį stabilumą ir sumažinti emocinį išsekimą¹⁶.
Priėmimo būseną, apibūdinama kaip pasirengimas atsisakyti perdėto kontrolės porei-
kio ir priimti esamą situaciją, siejama su geresne psichologine savijauta, didesne vil-
timi ir vidiniu palengvėjimu.

Apibendrinant galima teigti, kad akademinio streso ir ekstremalių situacijų
analizė atskleidžia bendrus psichologinius mechanizmus, leidžiančius psichologinį
atsparumą vertinti kaip universalų, stiprinantį procesą. Integruotas požiūris į streso
valdymą sudaro prielaidas ne tik efektyviau mažinti studentų patiriamą stresą aka-
deminėje aplinkoje, bet ir stiprinti jų gebėjimą prisitaikyti bei išlaikyti psichologinę
pusiausvyrą susiduriant su ekstremaliais gyvenimo iššūkiais.

Taip pat pažymėtina, kad gebėjimas tvarkytis su kasdieniu akademinio stresu gali
tapti svarbia psichologinio atsparumo ugdymo erdve, kuri paruošia asmenį susidurti

¹⁵ Jamie Duane Aten, Kenneth O'Grady, George Milstein ir Devon Boan, *Spiritually Oriented Disaster Psychology* (Washington, DC: American Psychological Association, 2014).

¹⁶ Ozge Ozcan, Mark Hoeltherhoff ir Elaine Wylie, „Faith and Spirituality as Psychological Coping Mechanism among Female Aid Workers: A Qualitative Study“, *Journal of International Humanitarian Action* 6, Nr. 1 (2021): 1–14.

su didesnio masto gyvenimo išbandymais. Akademinė aplinka suteikia galimybę išmokti adaptacinių įveikos strategijų, ugdyti savirefleksiją ir stiprinti pasitikėjimą savo gebėjimu įveikti sunkumus. Ilgainiui šie įgūdžiai gali būti perkelti į kitas gyvenimo sritis, tarp jų ir profesinę veiklą ar net krizines situacijas. Todėl streso valdymo ugdymas universitetuose gali būti vertinamas ne tik kaip pagalbos priemonė studentams, bet ir kaip platesnė psichologinės sveikatos stiprinimo strategija visuomenėje.

Praktinės rekomendacijos

Tyrimo rezultatai pabrėžia integruoto ir daugialypio požiūrio svarbą stiprinant studentų psichologinę gerovę. Universitetų lygmeniu rekomenduojama plėsti psichologinės pagalbos prieinamumą, užtikrinant, kad studentai galėtų saugiai, konfidencialiai ir laiku kreiptis pagalbos dėl akademinų ar asmeninių sunkumų. Ankstyva psichologinė intervencija ir prevencinės programos yra veiksmingos mažinant streso lygį ir užkertant kelią sunkesniems psichikos sveikatos sutrikimams¹⁷. Be to, tikslinga integruoti streso valdymo ir emocinio raštingumo mokymus į akademinį ciklą, ypač intensyvių studijų laikotarpių metu, pvz., per egzaminų sesijas¹⁸.

Universitetų akademinėje bendruomenėje turėtų būti aktyviai skatinama sveikos gyvenamosios kultūra. Miego higienos, fizinio aktyvumo, subalansuotos mitybos ir laiko planavimo edukacija gali reikšmingai prisidėti prie studentų psichologinio atsparumo stiprinimo, nes gyvenimo būdo veiksniai yra tiesiogiai susiję su suvokiamo streso lygiu¹⁹. Ankstyvos rizikos patikros sistemos, pavyzdžiui, asmenybės bruožų ir streso įveikos gebėjimų vertinimas, galėtų padėti identifikuoti studentus, kuriems būdingas didesnis neurotiškumo lygis ar riboti įveikos ištekliai, ir parinkti individualizuotas pagalbos priemones²⁰.

Psichikos sveikatos specialistams rekomenduojama taikyti įrodymais grįstas intervencijas, skirtas ne tik mažinti simptomus, bet ir stiprinti ilgalaikį psichologinį atsparumą. *Kognityvinės elgesio terapijos* (CBT) metodai gali padėti studentams atpažinti ir keisti disfunkcinius mąstymo modelius, susijusius su akademinio stresu, o *priėmimu ir įsipareigojimu grįsta terapija* (ACT) – lavinti psichologinį lankstumą, gebėjimą priimti neapibrėžtumą ir sumažinti perdėtą kontrolės poreikį. Dėmesingumu (*mindfulness*)

¹⁷ Regehr, Glancy ir Pitts, „Interventions to Reduce Stress...“.

¹⁸ Brown, Birch ir Thorne, „Academic Stress, Mental Health...“.

¹⁹ Linda Dusselier, Bruce Dunn, Yifei Wang, Mack C. Shelley ir Daniel F. Whalen, „Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students“, *Journal of American College Health* 54, Nr. 1 (2005): 15–24; Patrick Raymond Steffen, Timothy Brian Smith, Jihong Hong ir Jeffrey Michael Robbins, „Physical Activity and Stress Resilience“, *Journal of Behavioral Medicine* 24, Nr. 3 (2001): 261–272.

²⁰ Paul Costa ir Robert Roger McCrae, *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual* (Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992).

grįstos intervencijos taip pat gali prisidėti prie emocijų reguliavimo ir streso įveikos gebėjimų stiprinimo, ypač intensyvių akademinų ar krizių laikotarpių metu²¹.

Studentams rekomenduojama aktyviai įsitraukti į savo psichologinės gerovės stiprinimą, sąmoningai rūpinantis gyvenimo būdu ir lavinant streso įveikos įgūdžius. Reguliarus fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas ir subalansuota mityba sudaro pagrindą efektyvesnei streso reguliacijai. Taip pat svarbu ugdyti praktinius įveikos įgūdžius – laiko planavimą, prioritetų nustatymą, gilų kvėpavimą, meditaciją ar kitas savireguliacijos technikas. Ankstyvas emocinių sunkumų atpažinimas ir pagalbos ieškojimas gali padėti išvengti sunkesnių psichikos sveikatos problemų ir prisidėti prie tvaresnės akademinės bei asmeninės gerovės²².

Išvados

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad psichologinis atsparumas ir streso valdymas akademinėje veikloje yra neatsiejami nuo individualių psichologinių ypatumų, gyvenimo būdo veiksnių ir platesnio sociokultūrinio konteksto. Nustatyta, kad studentai dažniausiai patiria vidutinį streso lygį, tačiau aukšti akademiniai reikalavimai, ypač egzaminai ir darbo krūvis, išlieka reikšmingais streso šaltiniais. Neurotiškumas išryškėjo kaip stipriausias asmeninis suvokiamo streso veiksnys – tai patvirtina anksčiau tyrimų išvada apie asmenybės vaidmenį patiriant stresą. Gyvenimo būdo veiksniai – miego kokybė, fizinis aktyvumas ir mityba – taip pat reikšmingai prisideda prie studentų gebėjimo įveikti stresą, taigi požiūris į psichologinės gerovės svarbą akademinėje aplinkoje turėtų būti holistinis.

Analizuojant streso valdymą ekstremalių situacijų kontekste matyti, kad akademinis stresas ir krizės, nors ir skirtingo masto, pasižymi bendrais psichologiniais mechanizmais: neapibrėžtumu, ribotu kontrolės jausmu ir padidėjusiais emociniais reikalavimais. Tyrimai rodo, kad tokiose situacijose ypač svarbūs tampa vidiniai atsparumo ištekliai – prasmės paieška, priėmimas, pasitikėjimas ir psichologinis lankstumas, – kurie gali būti stiprinami tiek per psichologines, tiek per dvasines įveikos strategijas. Todėl psichologinio atsparumo stiprinimas turėtų būti vertinamas kaip ilgalaikė investicija, apimanti prevencines intervencijas, psichoedukaciją ir paramos sistemas universitetuose bei platesnėse bendruomenėse. Integruotas požiūris į streso valdymą sudaro prielaidas ne tik mažinti neigiamas streso pasekmes, bet ir skatinti tvarią psichologinę gerovę bei prisitaikymą tiek akademinėje veikloje, tiek susiduriant su ekstremaliais gyvenimo iššūkiais.

²¹ Regehr, Glancy ir Pitts, „Interventions to Reduce Stress...“.

²² Dusselier et al., „Personal, Health, Academic...“.

LITERATŪRA IR ŠALTINIAI

1. Aten, Jamie Duane, Kenneth O'Grady, George Milstein ir Devon Boan. *Spiritually Oriented Disaster Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2014.
2. Brown, Sarah, David Birch ir Jane Thorne. „Academic Stress, Mental Health, and Student Support in Higher Education“. *Journal of Further and Higher Education* 40, Nr. 2 (2016): 243–260.
3. Cohen, Jacob. „Statistical power analysis“. *Current directions in psychological science* 1 (3) (1992): 98–101.
4. Cooper, Cary Lynn. *Handbook of Stress Medicine and Health*. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press, 2005.
5. Costa, Paul, Jr. ir Robert Roger McCrae. *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992.
6. Dusselier, Linda, Bruce Dunn, Yifei Wang, Mack C. Shelley ir Daniel F. Whalen. „Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students“. *Journal of American College Health* 54, Nr. 1 (2005): 15–24.
7. Feld, Laura ir Anna Shusterman. „Into the Pressure Cooker: Student Stress in College Preparatory High Schools“. *Journal of Adolescence* 41 (2015): 31–42.
8. John, Oliver ir Sanjay Srivastava. „The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives“. In *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2nd ed., edited by Lawrence A. Pervin and Oliver P. John, 102–138. New York: Guilford Press, 1999.
9. Manzi, Claudia. „Academic Stress and Mental Health Outcomes among University Students“. *Journal of Educational Psychology* 110, Nr. 6 (2018): 905–919.
10. Ozcan, Ozge, Mark Hoelterhoff ir Elaine Wylie. „Faith and Spirituality as Psychological Coping Mechanism among Female Aid Workers: A Qualitative Study“. *Journal of International Humanitarian Action* 6, Nr. 1 (2021): 1–14.
11. Pfeifer, Samuel, Dirk Kranz ir Forrest Scogin. „Prevalence of Stress among University Students“. *Journal of Mental Health* 17, Nr. 2 (2008): 159–172.
12. Regehr, Cheryl, David Glancy ir Allison Pitts. „Interventions to Reduce Stress in University Students: A Review and Meta-Analysis“. *Journal of Affective Disorders* 148, Nr. 1 (2013): 1–11.
13. Steffen, Patrick Raymond, Timothy Brian Smith, Jihong Hong ir Jeffrey Michael Robbins. „Physical Activity and Stress Resilience“. *Journal of Behavioral Medicine* 24, Nr. 3 (2001): 261–272.
14. Ždanoviča, Ieva. „The Level of Stress among Students: The Role of Academic and Personal Factors“. *Social Inquiry into Well-Being* (2026).

Gauta: 2025 12 31
Parengta: 2026 03 12

Ieva ŽDANOVIČA – nuo 2025 m. psichologijos doktorantė Mykolo Romerio universitete. Mokslinių interesų sritys: kognityvinės schemos, įveika, trauminė netektis ir depresija. Raidos, sveikatos psichologijos ir psichologinio konsultavimo lektorė Mykolo Romerio universitete. Įgijo biologijos ir psichologijos bakalauro laipsnį Astono universitete, Anglijoje. Įgijo sveikatos ir socialinės psichologijos magistro laipsnį Maastrichto universitete, Nyderlanduose. E-mail: eva.zdanovica@gmail.com.

Ieva ŽDANOVIČA – since 2025, PhD researcher in Psychology at Mykolas Romeris University, Lithuania. Research interests: cognitive schemas, coping, traumatic loss and depression. Developmental, Health Psychology and Psychological Counseling lecturer at Mykolas Romeris University, Lithuania. Gained Bachelor's degree in Biology and Psychology at Aston University, England. Gained Master's degree in Health and Social Psychology at Maastricht University, the Netherlands. E-mail: eva.zdanovica@gmail.com.