

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Климишена Олександра

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку молоді, які і без війни переживають кризовий етап у розвитку особистості. Вони мають хвилювання щодо подальшого вибору у житті, які екзамени здавати, як навчатися (очно чи дистанційно), де безпечно проживати, адже не відомо коли і як закінчиться війна. Часті емоційні вибухи (не важливо, емоції позитивні або негативні) можуть призводити до нервового виснаження. Під час воєнного стану в Україні здобувачам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, задля того щоб мінімалізувати вплив надзвичайних ситуацій та новин.

Метою тези є теоретичний аналіз проблеми стресостійкості осіб юнацького віку.

Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фоміновій; питання прояву стресу в студентській молоді висвітлені у працях О. Кокуна, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

Згідно із сучасними дослідженнями, презентованими у праці І. Мартинюк, стресостійкість є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості, результатом взаємодії зі стресогенними чинниками, процесом саморегуляції, об'єктивної характеристики ситуації та вимогами до особистості [6].

Стресостійкість, за Кузнецовим М., Фоменко К., є підґрунтям успішної соціальної взаємодії особистості, характеристиками якої є низький рівень тривожності, емоційна стабільність, вміння саморегуляції, готовність до стресу [5].

Як зазначає С. Бужинська, стресостійкість – це властивість як специфічна взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної

діяльності людини, що забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складних життєвих ситуаціях [2, с.55]. Згідно з дослідженням Т.Титаренко, стресостійкість забезпечує можливість людини витримувати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження у разі збереження ефективності функціонування [7]. Загально-психологічна проблема стресостійкості описана в рамках теорій особистості, теорій мотивації, теорій стресу, теорій темпераменту та властивостей нервової системи та ін.

Нині вчені виділяють три наступних напрямки в дослідженні стресостійкості: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний [2; 4]. Виходячи із різноманіття визначень поняття «стресостійкість», представлених сучасною психологічною наукою, ми виділили такі аспекти:

- стресостійкість ототожнюється з поняттям емоційної стійкості;
- стресостійкість розглядається з функціональної позиції як властивість, особливість індивіда, яка впливає на характер його діяльності;
- стресостійкість визначається як інтегральна характеристика, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти.

Як впливає з усіх наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Інша позиція проявляється в розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. А з цих позицій можна розглядати стресостійкість як показник діяльнісний і особистісний. Компоненти стресостійкості наочно представлені на рис. 1.

Стрес, що виникає у здобувачів ЗВО під час навчання, – фактор виникнення нервово-психічних перевантажень, перевтоми, негативних психічних реакцій; це – психологічно дискомфортний стан, що характеризується значною психофізіологічною активністю [3].



Рис. 1. Компоненти стресостійкості

Стресостійкість у юнацький період розглядається науковцями, як проблема психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції. Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях.

У свою чергу стресостійкість формують найрізноманітніші властивості особистості й індивідуальності. Серед найбільш значущих факторів, що впливають на стресостійкість виділяють показники тривожності. Поява підвищеної особистісної тривожності може бути викликана гормональними змінами в організмі, або ж викликана психологічними змінами. Ситуативна тривожність проявляється, коли особистість потрапляє в неприємну для неї ситуацію. Накопичення негативних психологічних станів і підвищення тривожності призводить до постійної напруги, ще задовго до появи неприємної ситуації.

Тривожність характеризується властивістю особистості, як відносно постійну, незмінну протягом життя.

Також вагомим чинником стресостійкості особистості виступає самооцінка. Рівень розвитку самооцінки характеризується упевненістю або невпевненістю особистості в собі, що у свою чергу впливає на стресостійкість. Самооцінка відображає здатність людини до самовдосконалення, до усунення недоліків у

власній діяльності [2]. Визначення самооцінки є значущим для більш чіткого розуміння здобувачем своєї позиції щодо інших.

Стресостійкість ґрунтується на таких важливих аспектах людського життя як відповідальність і схильність до стресу, тому важливим є її зв'язок з локусом контролю. Здобувачі з внутрішнім локус-контролем (інтерналі) характеризуються емоційною стабільністю, але потреба в досягненні у них має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості і меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач. Здобувачі із зовнішнім локус-контролем (екстернали) характеризуються емоційною нестабільністю, вони нерідко надмірно тривожні і піддані невиправданій фрустрації, невпевнені як у своїх здібностях в цілому, так і в окремих своїх можливостях, потребують схвалення та підтримки оточуючих. Ще одним із значущих чинників стресостійкості є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і не допускаючи негативних впливів. Вольовий компонент, що виражається у свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації [7, с. 12].

З вище зазначеного можна стверджувати, що стресостійкість є значущою для осіб юнацького віку. До основних аспектів стресостійкості здобувачів можна включити:

1. Психологічна гнучкість: стресостійкі здобувачі можуть пристосовуватися до нових умов і ситуацій, не допускаючи, щоб негативні емоції переважали над їх раціональним мисленням.
2. Здобувачі мають позитивне сприйняття себе і своїх здібностей, що допомагає їм переживати стрес з впевненістю у власних силах.
3. Володіють навичками саморегуляції, що дозволяє контролювати свої емоції, стресові реакції та побудову позитивних способів впорядкованості.
4. Можуть шукати підтримку у родини, друзів і професійних контактів, що

допомагає їм справлятися зі стресом.

5. Вірять у свою здатність вирішувати проблеми, долати труднощі та досягати успіху у вимогливих умовах.

Психолого-педагогічні умови сприяють розвитку стресостійкості здобувачів та визначаються відповідно до фізіологічного, особистісного, діяльнісного, оцінного, соціально-культурного компонентів навчального середовища. Розвиток рівня стресу здобувачів як здатності до ефективної навчальної діяльності та розвитку особистості в стресових ситуаціях, що виникають у навчальному середовищі, залежить від уміння використовувати ресурсний потенціал, який надає саме середовище [4].

Соціальна підтримка та життєстійкість відіграють важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя в подоланні стресових ситуацій, не тільки для здобувачів, але й для всіх людей. Тому, забезпечення позитивного соціального середовища та розвиток життєстійкості можуть покращити загальний рівень благополуччя та допомогти у подоланні труднощів. Важливо будувати та утримувати міцні соціальні зв'язки, бути відкритим до підтримки та розвивати стратегії копіngu, що допомагають зміцнити внутрішню стійкість [4].

Сьогодення суттєво збільшує стресогенність для студентів через війну і загальну нестабільність в країні; страх та стрес перед неуспішними результатами на сесії та оцінювання; відсутність можливості проходження практики та взаємодії із одногрупниками та викладачами, що обмежує практичні навички та соціальні зв'язки; зміни у вимогах до фахівців та економічна нестабільність. Тому важливим є свідоме ставлення студентів до свого емоційного стану та підтримка психічного здоров'я; створення навчальним закладом гнучких форматів навчання та оцінювання для полегшення адаптації студентів та забезпечення можливості взаємодії студентів, викладачів через онлайн платформи; організація онлайн-заходів, що допомагають здобувачам у формуванні практичних навичок.

Таким чином, юнацький період – сензитивний у плані формування стресостійкості, перегляду ціннісних засад, мотивів самовиховання й навичок саморегуляції. Процес здобування вищої освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку здобувачів, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, результативність комунікації і взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій. Постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю студентів, не сприяють продуктивності вибору у ситуації напруги.

Тому, стресостійкість, як динамічна, багатофакторна та розвивальна властивість особистості, може й повинна цілеспрямовано формуватись і підтримуватись в освітньому процесі. Її розвиток забезпечує не лише ефективну адаптацію до стресових умов навчання, а й слугує запорукою успішного особистісного та професійного становлення здобувача.

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. Вип. 1. С. 143-151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.
2. Бужинська, С. М., Скляр, С. С. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>
3. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
6. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97-107. URL: <http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/>
7. Титаренко, Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.
8. Oleg Kokun. Physical education and sports as a tool for formation of students' psychophysiological readiness to their professional work. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(2), Art 143. 2018. Pp. 966-971.