

Мороз Л.І.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Сафін О.Д.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті обґрунтовано необхідність цілеспрямованого, прогресивного розвитку стресостійкості студентів як умови їх оптимального функціонування в таких стресогенних умовах як воєнний стан. Військові дії розглядаються у статті під кутом їх колосального стресогенного потенціалу, що зумовлений погіршенням умов життєдіяльності, кардинальними змінами звичного укладу життя, усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я. Проаналізовано широко представлені в сучасній психологічній літературі тлумачення явища стресостійкості та тісно пов'язаної з нею емоційної саморегуляції. Висвітлено психофізіологічні аспекти стійкості людини до стресів, тлумачення стресостійкості з позицій системно-структурного підходу, феномен саморегуляції як системотвірний чинник стресостійкості. Розглянуто структуру стресостійкості, її особистісні індивідуально-психологічні кореляти, а також психологічні засоби її формування. Коротко наведено зміст та основні результати новітніх досліджень стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, зокрема, численні наукові розвідки зарубіжних науковців. Сформульовано основні завдання розвитку стресостійкості у здобувачів освіти в умовах воєнного стану. На основі здійсненого аналізу запропоновано дворівневу модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що передбачає як формування навичок динамічної саморегуляції, що стануть у нагоді в умовах безпосереднього перебування суб'єкта в екстремальній стресогенній ситуації, так і корекцію стійких диспозиційних особистісних властивостей, що лежать в основі високого рівня психологічного благополуччя особистості та, відповідно, забезпечують оптимальний рівень її стресостійкості. В авторській моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану представлено повний спектр психологічних даних, значущих для формування стресостійкості, що розміщується у гіпотетичному континуумі «мета впливу – мішень впливу – психологічні засоби здійснення впливу».

Ключові слова: стресостійкість, саморегуляція, фрустраційна толерантність, емоційна стабільність, особистісний потенціал, здобувач вищої освіти, воєнний стан.

Постановка проблеми. Нагальне завдання вивчення стресостійкості зумовлене необхідністю наукового розкриття механізмів оптимізації психоемоційного стану людини, а також висвітлення психологічних засобів, що дозволяють людині зберігати відносний емоційний спокій, самовладання, адекватність сприйняття та інших когнітивних процесів у різноманітних стресогенних обставинах. Враховуючи численність та багатосторонність сучасних досліджень явища стресостійкості особистості, можна стверджувати, що даний предмет психологічного пізнання виокремився в самостійний напрям теоретичних та практичних напрацювань у межах досліджень емоційно-вольової сфери людини. Здатність зберігати довільність поведінки, емоційну стабільність та рівновагу, долати небажані з точки зору

нагальної стресової ситуації імпульсивні, необдумані реакції та потяги як невід'ємні мета психологічні компетенції зрілої особистості виступають важливими ознаками високого рівня її стресостійкості, що не тільки лежить в основі збереження життя і здоров'я суб'єкта в екстремальних ситуаціях, але і забезпечує високу ефективність його діяльності в таких умовах.

Практичну значущість дослідження феномену стресостійкості важко переоцінити. Адже за рівнем сформованості стресостійкості індивіда можна здійснювати доволі точні прогнози щодо його можливостей керування своїм емоційним станом, підтримки оптимального рівня працездатності під час трудової та навчальної діяльності, профілактики накопичення несприятливих наслідків втоми та стресових станів тощо. Досить

часто стресостійкість розглядають як диспозиційну рису, що входить до структури особистісного потенціалу людини, та є важливим психологічним чинником збереження її психічного та соматичного здоров'я.

У сучасних умовах військового стану проблема формування стресостійкості набуває особливої гостроти й актуальності. З одного боку, військові дії, в які станом на теперішній час занурена уся територія України, мають колосальний стресогенний потенціал, що пов'язаний як з погіршенням умов життєдіяльності, негативними змінами звичного укладу життя, так і з усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я (як свого, так і найближчого оточення). Все це зумовлює необхідність прийняття неординарних рішень, готовність докладати неабиякі зусилля, щоб мінімізувати загрозу, виклик, втрату або збитки, що можливо тільки за умови збереження тверезої оцінки ситуації та емоційного самовладання. З іншого боку бойові дії не звільняють цивільне населення від повсякденних обов'язків та завдань (професійних, виробничих, навчальних та ін.), що мають виконуватись не тільки якісно, але і з посиленою мобілізацією усіх наявних у людини ресурсів. Не виключенням є і здобувачі вищої освіти, які не дивлячись на вируючий військовий конфлікт, мають не зупинятись у здійсненні навчально-пізнавальної діяльності, що у теперішніх умовах вимагає високого рівня сформованості у них стресостійкості. Необхідно особливо підкреслити, що держава покладає великі надії на майбутніх фахівців з вищою педагогічною освітою у дискурсі швидкого відновлення мирного життя після закінчення війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковцями висвітлювались різні аспекти психологічної проблематики стресостійкості: психофізіологічні аспекти стійкості людини до стресів (Л. Гримак, К. Судаков), тлумачення феномену стресостійкості з позицій системно-структурного підходу (В. Аршинова, В. Генковська, С. Іванова), зв'язок стресостійкості з індивідуально-психологічними властивостями особистості: інтроверсією, рівнем тривожності, мотивацією досягнення успіху тощо (Т. Kosowsky, Д. Грей, Ю. Коломийцев, Н. Наєнко та ін.), саморегуляція як системотвірний чинник стресостійкості (М. Боришевський, Б. Зейгарник, О. Конопкін, С. Максименко, В. Моросанова та ін.), шляхи та засоби підвищення стресостійкості у різних категорій осіб, зокрема, у здобувачів вищої освіти (М. Амельченко, Е. Декіна, А. Крутолевич, В. Сінішина,

Ю. Тептюк, К. Шалагінова, Е. Bachenina, L. Bigham, Н. Bland, S. Ilin, L. Farkhutdinova, Н. Graf, O. Kalimullina, R. Khairullin, B. Melton, V. Ragozinskaya, O. Salnicova, M. Sergeeva, N. Sokolova, P. Welle).

Безумовний пріоритет в дослідженні явища психічної стійкості і її механізмів належить фахівцям з психофізіології та диференційної психології. Так, Л. Гримак та К. Судаков відзначають, що є значущі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Відзначається дихотомічна поляриність якостей, що сприяють або ж, навпаки, протидіють стійкості до стресу, при цьому і самі якості мають різні термінологічні позначення: «нейро-психологічна резистентність», «здатність людини активно протистояти невротизуючим чинникам», толерантність до стресу. Їм протистоять «фрустраційна інтолерантність», «психосоціальна вразливість по відношенню до стресу» тощо [3, с. 225].

Проблематикою розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти активно займалися зарубіжні вчені. Так, L. Farkhutdinova (2020) вивчала фізіологічні та психологічні аспекти стресостійкості студентів [12, с. 972]. У результаті проведеного дослідження встановлено, що найбільш значущими для визначення стресостійкості здобувачів вищої освіти є показники функціонального стану організму, а саме наявні вегетативні порушення та початкового вегетативного тону. Серед психофізіологічних та нейропсихологічних корелятив стресостійкості найбільш значущим є параметр міжпівкульної асиметрії. Зафіксовано також значне підвищення показників тривожності в усіх випадках недостатньої стресостійкості [12, с. 974]. L. Farkhutdinova приходить до висновку, що дисфункція функціонального стану організму, що лежить в основі стресостійкості, вимагає корекції, яка має включати фізичний вплив на мікроциркуляцію (фізичні та дихальні вправи, техніки релаксації), психологічний вплив (зменшення тривожності, аналіз мотивації, поведінкова терапія), нейропсихологічну корекцію, у рамках якої потрібно проводити вправи на корекцію основних сенсомоторних взаємодій та оптимізації міжполушарних зв'язків [12, с. 975].

V. Ragozinskaya (2021) вивчала динаміку змін стресостійкості студентів-дефектологів до та під час пандемії Covid-19 [6]. У результаті було зафіксовано стійку закономірність, що полягає у зниженні рівня стресостійкості тільки у тих студентів, які серед своїх індивідуально-психологічних особливостей мають схильність до самозвинувачення, збудливий тип нервової системи, налаштованість

виключно на позитивні подразники. В інших випадках зміни стресостійкості виявилися незначними [14].

R. Khairullin, O. Kalimullina, O. Salnicova, E. Vachenina, S. Ilin (2021) досліджували засоби фізичної культури для розвитку стресостійкості студентів інженерних вишів [13]. Подібній проблематиці, а саме можливостям фізичної активності як одного з провідних засобів підвищення стресостійкості студентів, було присвячене і дослідження Н. Bland, B. Melton, P. Welle, L. Bigham [10]. Ці ж науковці також розглядали і навички здорового способу життя, копінг-стратегії, надання емоційної підтримки у якості важливих детермінант забезпечення стресостійкості студентів коледжу [16; 11].

Необхідно зауважити, що багатьма дослідниками підкреслюється позитивний вплив рухової активності та фізичної культури на рівень стресостійкості осіб юнацького віку. Це дає можливість зробити висновок, що даний засіб максимально повно відповідає віковим особливостям і потребам здобувачів вищої освіти та має бути включеним до моделі розвитку стресостійкості у якості одного з базових компонентів.

На тісний зв'язок розвинених навичок саморегуляції та високих показників стресостійкості саме у здобувачів вищої освіти звернули увагу N. Sokolova, M. Sergeeva (2021) [15], що також дозволяє розглядати процеси саморегуляції у якості важливої складової моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Формулювання цілей статті. Метою статті є побудова авторської моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти, заснованої на результатах наявних теоретичних та емпіричних досліджень даної проблематики.

Виклад основного матеріалу. Психологічна роль стійкості до стресу полягає у тому, що вона дозволяє виробити систему захисту особистості від стресорів, яка проявляється у стані мобілізації сил, активності та готовності до дії, забезпечує людину від розвитку шкідливих схильностей та згубних форм залежності. Саме тому розгляд явища стресостійкості в працях окремих авторів проводиться саме з позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка життєздатна система має характеризуватися такою ознакою як стійкість, що розуміється як здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір до

зовнішніх впливів. Л. Наугольник пропонує розглядати стресостійкість як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективно її функціонування в стресогенних обставинах [4, с. 96].

У загальнопсихологічному руслі стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності її діяльності в екстремальному просторі, а також як здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я [2].

Необхідно особливо підкреслити, що стресостійкість – не вроджена властивість особистості. На думку шеругу авторів вона безпосередньо залежить від рівня сформованості такої навички як емоційна саморегуляція. Отже, здатність суб'єкта до саморегуляції свого психоемоційного стану є необхідним показником стресостійкості [1, с. 95]. Завдяки використанню прийомів саморегуляції у здобувачів вищої освіти з'являється можливість спокійно та виважено проаналізувати несприятливу ситуацію, а також зберегти оптимальний психічний стан у складних умовах, що дозволяє досягати успіхів у навчально-пізнавальній діяльності. Варто зазначити, що ідея використання технік саморегуляції у якості основного компоненту підвищення стресостійкості не є новою. Так, ще у другій половині минулого століття канадський психолог Д. Мейхенбаум розробив метод модифікації поведінки, що ґрунтується на навчанні прийомам самоконтролю, що дозволяють впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати оптимальну поведінку у проблемних ситуаціях, що викликають гнів, фізично або емоційно неприємні відчуття [1, с. 96].

Дисфоричний стресовий стан більшою мірою викликається ставленням до ситуації, ніж її об'єктивними характеристиками та чинниками, і часто виникає задовго до початку дії стресора [6, с. 21]. Здобувач вищої освіти реагує на життєві виклики суголосно своїй когнітивній інтерпретації стимулів, що надходять ззовні. Це залежить від таких його характеристик як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка тощо. Навчання в умовах воєнного стану пов'язано зі значним діапазоном коливання активності, порушенням режиму відпочинку та сну, важкими емоційними переживаннями. Зростання напруги суб'єктивно проявляється у переживаннях занепокоєння, тривожності, дратівливості, напруженості, пригніченому емоційному стані. В об'єктивному вимірі перераховані переживання

супроводжуються відповідними фізіологічними зрушеннями, а саме – підвищення кров'яного тиску, м'язової напруги, очного тиску, посилення функцій виділення, зміна серцевої діяльності та дихання.

Варто підкреслити, що тип реагування на стресогенну ситуацію інтенсивної дії, насамперед, зумовлений індивідуально-психологічними характеристиками, такими як рівень тривожності, самооцінки, тип локусу контролю, мотиваційна спрямованість, базові характеристики емоційності, зокрема, особливості типових для суб'єкта емоційних реакцій на вплив зовнішніх стимулів.

На думку М. Хуторної важливим психологічним чинником та показником стійкості студента до стресу є рівень його самооцінки. Так, занижена самооцінка впливає на процес когнітивного оцінювання наявної стресогенної ситуації негативним чином, як би оголюючи слабкість особистості, знижуючи необхідний рівень самоповаги та негативно впливаючи на запуск антистресових стратегій. Самооцінка пов'язана з локусом контролю, за допомогою якого особистість атрибуєє причинність та відповідальність за результати своєї та чужої діяльності. Багато дослідників цієї характеристики підкреслюють велику стресостійкість осіб із внутрішнім локусом контролю. Інтерналі більш впевнені в собі, спокійні, доброзичливі, а екстерналів відрізняють підвищена тривожність, стурбованість, менша толерантність до інших і підвищена агресивність, конформність, менша соціальна активність. Все це природним чином пов'язане з їхньою позицією щодо залежності від зовніш-

ніх обставин та труднощами в управлінні своїми життєвими справами [8, с. 198].

Створення оптимальної моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану передбачає вирішення пріоритетних завдань розвитку стресостійкості, серед яких можна назвати: 1) формування навичок асертивної поведінки, мотивації до успіху, толерантності до невизначеності; 2) розвиток навичок релаксації, навчання прийомам подолання тривоги та стресу; 3) розвиток навичок отримання соціальної підтримки; 4) оптимізація самооцінки, сприяння позитивній «Я-концепції» [9, с. 5].

Також при розробці зазначеної моделі обов'язково необхідно враховувати структуру стресостійкості. На думку В. Сінішиної структура стресостійкості включає в себе наступні компоненти: мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлективно-ціннісний, регуляторно-вольовий та операційний [5, с. 8].

Спираючись на викладене розуміння явища стресостійкості, його структуру, корелюючи з ним психологічні утворення та окреслені науковцями засоби його цілеспрямованого формування у студентському середовищі можемо запропонувати авторську модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що включає 2 виміри (таблиця 1):

1) процесуальний вимір – формування навичок динамічної саморегуляції, що будуть застосовуватись суб'єктом в умовах безпосереднього перебування в екстремальній, стресогенній ситуації;

2) диспозиційний вимір – передбачає поступову корекцію стійких особистісних властивостей, які

Таблиця 1

Складові авторської моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Вимір	Мета впливу	Мішень впливу	Психологічні засоби здійснення впливу
Процесуальний	Конструктивне самоналаштування, самостійне забезпечення оптимального психоемоційного стану в умовах екстремальних подій, швидке знаходження вірних варіантів дій, що дозволяють зберегти життя та здоров'я	Навички саморегуляції та емоційної самопідтримки	Релаксаційні техніки, аутогенне тренування, спеціальна рухова активність та фізичні вправи, дихальні техніки, самомасаж
Диспозиційний	Оптимізація сприйняття здобувачем вищої освіти своєї життєвої ситуації та покращення його загального психоемоційного та функціонального стану незалежно від конкретних життєвих обставин	Стійкі особистісні властивості (зокрема, особистісна тривожність, когнітивна ригідність, сензитивність, зовнішній локус контролю, неадекватна самооцінка, негативна Я-концепція тощо)	Техніки когнітивно-поведінкової терапії (зокрема, спрямовані на подолання особистісної тривожності), арт-терапевтичні техніки, техніки гештальт-підходу

негативним чином корелюють з рівнем стресостійкості, що дозволить оптимізувати загальне сприйняття суб'єктом світу, оцінювати свою життєву ситуацію з більш позитивної сторони, покращити його загальний психоемоційний стан без віднесення до конкретних подій, що відбуваються у його житті.

Висновки. Отже, в умовах воєнного стану значно зростає потреба у забезпеченні високого рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, що є важливою психологічною умовою злагоджених, ефективних дій молоді людини в екстремальній

ситуації, що зберегти її життя та здоров'я. З цією метою на основі здійсненого аналізу наявних у сучасній психологічній літературі відомостей щодо сутності явища стресостійкості, його структури та індивідуально-психологічних корелятив було запропоновано дворівневу модель розвитку стресостійкості у цієї категорії осіб, що передбачає активне використання усього накопиченого станом на теперішній час арсеналу психологічних засобів підвищення рівня саморегуляції та покращення загального психоемоційного стану.

Список літератури:

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : PerSe, 2006. 523 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Синишина В. М. Психологический анализ структуры стрессоустойчивости спасателей. *Психология и право*. 2013. Том 3. № 3. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n3/63809.shtml> (дата звернення: 22.10.2022).
6. Сокол Л., Фокс М. Г. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство. Киев : «Диалектика», 2021. 384 с.
7. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандпсихол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
8. Хуторная М. Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. *Вестник ТГУ*. 2009. Выпуск 7(75). С. 197–200.
9. Шалагинова К. С., Декина Е. В. Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020. Том 8. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN320.pdf> (дата звернення: 21.10.2022).
10. Bland H. W., Melton B. F., Welle P. D., Bigham L. E. Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*. 2016. Vol. 48(4). P. 559–569.
11. Bland H. W., Melton B. F., Welle P. D., Bigham L. E. Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*. 2012. Vol. 46. Issue 2. P. 362–375.
12. Farkhutdinova L. Physiological And Psychological Aspects Of Stress Resistance Of Students. *Humanistic Practice in Education in a Postmodern Age*, 2020. vol 93. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 966–976). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.100>
13. Khairullin R., Kalimullina O., Salnicova O., Bachenina E., Ilin S. Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences 274, 09002 (2021)*. URL: https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3sconf_stcce2021_09002.html (дата звернення: 22.10.2022).
14. Ragozinskaya V. Stress resistance of students-defectologists before and during the Covid-19 pandemic. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. URL: https://www.researchgate.net/publication/352751678_Stress_Resistance_Of_Students-Defectologists_Before_And_During_The_Covid-19_Pandemic (дата звернення: 22.10.2022)
15. Sokolova N. L., Sergeeva M. G. The improvement of students' stress resistance with the help of the development of self-regulation during university studies. *Propósitos Y Representaciones*. 2021. 9(SPE1). e1371. URL: <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE1.1371> (дата звернення: 22.10.2022).
16. Welle P. D., Graf H. M. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*. 2011. Vol. 42. № 2. P. 96–105.

Moroz L.I., Safin A.D. A MODEL OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

The article substantiates the need for purposeful, progressive development of students' stress resistance as a condition for their optimal functioning in such stressful conditions as the state of war. Military actions are considered in the article from the angle of their colossal stressogenic potential, which is caused by the deterioration of living conditions, radical changes in the usual way of life, awareness of the constant threat and danger to life and health. The interpretations of the phenomenon of stress resistance and the closely related emotional self-regulation widely presented in modern psychological literature are analyzed. The psychophysiological aspects of human resistance to stress, the interpretation of stress resistance from the standpoint of a systemic-structural approach, the phenomenon of self-regulation as a system-creating factor of stress resistance are highlighted. The structure of stress resistance, its personal individual-psychological correlates, as well as psychological means of its formation are considered. The content and main results of the latest research on stress resistance among students of higher education are briefly presented, in particular, numerous scientific investigations by foreign scientists. The main tasks for the development of stress resistance in students under martial law are formulated. On the basis of the performed analysis, a two-level model of the development of stress resistance of students of higher education in the conditions of martial law is proposed. Underlie a high level of psychological well-being of an individual and, accordingly, ensure an optimal level of stress resistance. In the author's model of the development of stress resistance of students of higher education in the conditions of martial law, a full range of psychological data, significant for the formation of stress resistance, is presented, which is placed in the hypothetical continuum "the goal of influence – the target of influence – psychological means of influence".

Key words: stress resistance, self-regulation, frustration tolerance, emotional stability, personal potential, student of higher education, martial law.