УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.2

Овчаренко О. Ю.
магістр психології, здобувач PhD, асистент
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESEARCHING THE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS WITH DISABILITIES

У статті розглядається аналіз досліджень стресостійкості студентів з інвалідністю. Розкрито суть понять «стрес», «стресостійкість», «студенти з інвалідністю» та «принцип позитивної психотерапії». Встановлено, що вивчення стресостійкості студентів розкрито не в повній мірі, а дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю майже не вивчалось.

Показано, що вплив повномасштабної війни в Україні та офлайн/ дистанційне навчання, в результаті пандемії COVID-19, позначились на рівні стресу у студентів. Найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу у студентів є труднощі зосередження, негативні думки, підвищене відволікання та думки про одну й ту ж проблему, хронічна нестача часу, низька продуктивність діяльності та зниження апетиту або переїдання, до цього ще додається занепокоєння та підвищена тривожність; дратівливість і напади гніву. Зазначається, що індивідуальні особливості студентів з інвалідністю найкраще виявляються в характері та здібностях, у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах, у адаптації до оточуючих подій та мотивації.

Обґрунтовано, що головним ресурсом стресостійкості студентів з інвалідністю є отримана ними травма, а поштовхом є прагнення жити без обмежень. Хвороба є способом самоорганізації особистості, реалізації життєвих цілей, розкриття свого потенціалу, прагнення до саморозвитку та сприйняття викликів. Водночас, відчуття щастя та суб'єктивне благополуччя у студентів з інвалідністю нижчі, ніж в інших студентів, через низький рівень задоволення потреб в автономії та компетентності. Оцінкою власних особистісних ресурсів є досягнення успіху, сприйняття життєвого шляху та реалістичність цілей. Наявність внутрішніх ресурсів, збільшує опірність до травмуючого впливу. Для студентства важливими є особистісні ресурси (досвід, мотивація, самодостатність, самооцінка, активна життєва позиція, емоційно-вольові, власне здоров'я) та зовнішні (матеріальні засоби, соціальна підтримка).

На основі аналізу, створено теоретичну модель дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю, де виділено фізіологічні, соціальні та психологічні чинники. Але виходячи із концепції позитивної психотерапії, модель чинників стресостійкості студентів з інвалідністю представлена в більш широкому вигляді, де студент з інвалідністю має бути сфокусований на своїх ресурсах, зрозуміти свої здібності, прийняти відповідальність за себе та за те, що відбувається в його житті.

Наш світ за останні кілька десятиліть стрімко змінився та продовжує змінюватися. Нестабільність, швидкий темп життя, нові виклики, а ще пандемії, війни та інші негативні зовнішні умови, чітко формують наше сприйняття світу та відповідно складають основу для протистояння стресовим факторам.

Стрес та стресостійкість особливо привертають увагу в часи війни, пандемій, глобальних світових криз, катастроф, тому дана тема є актуальною для дослідження.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптація, самоприйняття, студенти з інвалідністю, ресурси, позитивна психотерапія.

The article deals with the analysis of studies of stress resistance of students with disabilities. The essence of the concept's «stress», «stress resistance», «students with disabilities» and «principle of positive psychotherapy» is revealed. It was established that the study of stress resistance of students is not fully disclosed, and the study of stress resistance of students with disabilities was almost not studied.

It is shown that the impact of the full-scale war in Ukraine and offline/ distance learning, as a result of the COVID-19 pandemic, affected the stress level of students. The most pronounced intellectual sign of stress in students is difficulty concentrating, negative thoughts, increased distraction and thoughts about the same problem, chronic lack of time, low productivity and decreased appetite or overeating, to which is added worry and increased anxiety; irritability and fits of anger. It is noted that individual characteristics of students with disabilities are best manifested in character and abilities, in cognitive, emotional and volitional activity, needs and interests, in adaptation to surrounding events and motivation.

It is substantiated that the main resource of stress resistance of students with disabilities is the trauma they received, and the impetus is the desire to live without limitations. Illness is a way of self-organization of personality, realization of life goals, disclosure of one's potential, striving for self-development and acceptance of challenges. At the same time, the sense of happiness and subjective well-being of students with disabilities is lower than that of other students, due to the low level of satisfaction of needs for autonomy and competence. Assessment of one's own personal resources is achievement of success, perception of life path and realistic goals. The availability of internal resources increases resistance to traumatic effects. Personal resources (experience, motivation, self-sufficiency, self-esteem, active life position, emotional and willpower, own health) and external resources (material means, social support) are important for students.

Based on the analysis, a theoretical model of stress resistance research of students with disabilities was created, where physiological, social and psychological factors are highlighted. But based on the concept of positive psychotherapy, the model of factors of stress resistance of students with disabilities is presented in a broader way, where a student with

disabilities must be focused on his resources, understand his abilities, accept responsibility for himself and for what is happening in his life.

Our world has changed rapidly over the past few decades and continues to change. Instability, fast pace of life, new challenges, as well as pandemics, wars and other negative external conditions, clearly shape our perception of the world and, accordingly, form the basis for resistance to stressful factors.

Stress and stress resistance especially attract attention in times of war, pandemics, global world crises, disasters, so this topic is relevant for research.

Key words: stress resistance, stress, adaptation, self-acceptance, students with disabilities, resources, positive psychotherapy.

Вступ. З моменту нового виклику людству, у вигляді ізоляції, який спричинила пандемія COVID-19 та на фоні цього, перехід студентів на офлайн/дистанційне навчання, а також у зв'язку з повномасштабною війною на території України, став формуватися відчутний запит на психологічні дослідження стресу та стресостійкості особистості.

У зв'язку з чим, державними та волонтерськими структурами було видано багато методичних рекомендацій, буклетів, проведено безліч вебінарів на тему стрес та методів подолання стресових станів, які стали додатковим джерелом інформації самодопомоги до зниження стресових та тривожних розладів.

Стрес – це один із головних чинників, який призводить до фізіологічних та психологічних порушень, суїцидальних станів, депресії, ПТСР, загального виснаження організму та провокує зниження працездатності, тому що люди знаходяться в постійному напруженому стані. У зв'язку з чим, загальний рівень занепокоєння та нещастя в сучасному світі породжує національну епідемію стресу. Стрес стає частиною «нової норми» для людей, спричиняючи зниження продуктивності та проблем зі здоров'ям, які спочатку можуть бути непомітними, але через деякий час вони призводять до таких захворювань, як високий кров'яний тиск, діабет, артрит та запальні захворювання – усі вони погіршуються хронічним стресом.

Особливого впливу стрес завдав психіці студентів, які страждають від впливу війни, неможливості реалізації актуальних потреб, щоденних труднощів та подій в особистому житті. До навчального стресу відносяться: повсякденні перевантаження пов'язані із навчанням, офлайн/дистанційне навчання та ізоляція, а ще додаються: страх смерті та постійні повітряні тривоги, страх бомбардувань та вимушеного переселення, а головне – це страх перед майбутнім. Психологічний стан студентів знаходиться в критичному стані, тому що не задоволена базова потреба в безпеці. Але в той же час, стрес це невід'ємна частина повсякденного життя кожної людини, а тим паче кожного студента, тому що жити без стресу неможливо, але від кожного з нас залежить, яким буде наш спосіб життя та як часто людина буде перебувати в стресовому стані.

Тому сьогодні, проблема вивчення стресостійкості є як ніколи актуальною. Важливим є дослідження стійкості до стресу студентів з інвалідністю, що сприяє уникненню психічних розладів, збереганню фізичного та психічного здоров'я, досягненню внутрішньої рівноваги, незважаючи на вплив щоденних стресорів, здатністю до реалізації свого потенціалу, ефективністю долати труднощі, а також визначити ключові фактори впливу стресу на студентів з інвалідністю.

Згідно теоретичного дослідження нами було визначено, що поняття «стрес», який вивчав Г. Сельє, бере свій початок з 1936 року. Класичним визначенням поняття «стрес» за Г. Сельє є – «стан неспецифічної напруги в живому організмі, що виявляється в реальних морфологічних змінах у різних органах та особливо в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом» [45, с. 32]. Спочатку, це була назва «загальний адаптаційний синдром», але після років праці, вчений все ж таки замінив цей термін на поняття «стрес» та визначив це неспецифічною відповіддю організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стрес розглядається в дослідженнях: Т. Кокса, як загроза нормальному життю людини та її здоров'ю [26]; Р. Лазаруса, як збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, тобто взаємодія особистості з навколишнім світом [33], а також він виділив фізіологічний та психологічний вид стресу; Г. Вольфа, як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули [46]; Д. Мак Грата, як дисбаланс між висунутою вимогою та можливістю відреагувати на неї [36].

В дослідженнях L. Slocum [40], Н. Бамбурак, М. Гуцман [1, с. 149], було встановлено, що: на здатність людини опиратися стресу, впливає як негативний минулий досвід та перенесений стрес, так і те що важливість визначення походження стресорів, що виникають через риси особистості та соціальні умови, лежать в основі минулого досвіду зі стресовими факторами.

Стрес має як позитивні, так і негативні наслідки, але стратегії подолання стресових ситуацій сприяють формуванню адаптивності особистості.

Стосовно досліджень стресу в студентів, слід довести, що до юнацького віку, навчального стресу, повсякденних життєвих перешкод та проблем, додаються зовнішні прояви стресу війни. Останні роботи по дослідженню стресу визначали: Н. Савелюк [15, с. 141], – найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в студентів є: труднощі зосередження, негативні думки, підвищене відволікання та думки про одну й ту ж проблему, хронічна нестача часу, низька продуктивність діяльності та зниження апетиту, або переїдання, до цього ще додається занепокоєння та підвищена тривожність; дратівливість і напади гніву; І. Корнієнко [11, с. 126], – студентська молодь більш чутлива до академічних стресорів; Ю.Бондаренко [3, с. 174], – рівень тривожності та

фрустрованості впливає на характеристику стресостійкості в підлітковому віці; О. Вишневський [5, с. 230], – у навчальній діяльності, стресовий стан спостерігається тоді, коли людина намагається вирішити навчальну задачу; Gulzhaina K. Kassymova [28, с. 26], – ключем до розвитку умінь справлятися зі стресом, компенсувати та мінімізувати його негативні наслідки, є розвиток творчих здібностей студентів; Л. Назарець [14, с. 201], – реакція людини на конфлікт відбувається через захисні механізми.

Як бачимо, вивченню стресу присвячено достатньо наукових робіт, які дозволяють розкрити в повному розумінні цю тему. Але, ще більший інтерес виникає до вивчення стресостійкості особистості, який є показником працездатності людини та успішного рішення щодо виходу із стресової ситуації з мінімальними втратами ресурсів.

Стресостійкість – це особистісні якості, що дозволяють переносити стресові ситуації та розглядаються вченими: Л. Смольська [18, с. 116], О.Чиханцова [21, с. 224–225], – у моделі формування стресостійкості та життєстійкості; Н. Савелюк [15, с. 141], – у питаннях прояву стресу в студентів в умовах війни; М. Цимбалюк, Н. Жигайло [22, с. 135], – у формуванні стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів; С. Ворожбит [4, с. 79], – у духовних цінностях, що позитивно впливають на формування стресостійкості студентів в умовах війни.

В той же час, психологічну стресостійкість розглядають, як: Л. Гачак-Величко [6, с. 76–77], суттєву передумову цілеспрямованої діяльності, її регуляцію, стійкість та ефективність; а також О. Камінська [10, с. 33], – прагнення особистості вирішувати проблемну ситуацію, засновану на її сприйнятті, як завдання, що перешкоджає застряганню в ній, завдяки меншій емоційній включеності.

Стресостійкість студентів вивчається, як вітчизняними вченими, які визначили, що: Г. Дубчак [8, с. 179], студенти менше задоволені умовами життя, але більше життям в цілому; С. Бужинська [43, с. 58], – студенти мають високий рівень тривожності, який негативно позначається на успішності вибору копінг-поведінки та формуванню стресостійкості у цьому віці; О.Кокун, Л. Сердюк [30, с. 442], – для успішної адаптації та навчання, стресостійкість є основою для соціальної взаємодії людини, що характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стабільністю та психологічною готовністю до стресу. Серед зарубіжних вчених ми можемо виділити роботи, в яких на рівень стресостійкості студентів впливає: M.Pascoe [34, с. 109], – навчальний стрес, який є основною проблемою для студентів; Gulzhaina K.Kassymova [28, с. 179], – здатність справлятися зі стресом є функцією гармонії внутрішньоособистісних та міжособистісних стосунків; A. Alexopoulou [24, с. 78], – стійкість обдарованих студентів обумовлена поєднанням особливостей особистості та захисних факторів; A.Rogowska [47], – інтелект не є єдиною умовою стійкості, він відіграє допоміжну роль у вирішенні проблем і прийнятті рішень.

За період пандемії COVID-19, було також досліджено вплив стресу на студентів під час офлайн/дистанційного навчання та виявлено, що: L. Elsalem [27, с. 277], – пандемія COVID-19 має негативний психологічний вплив на студентів; I. Dahlstrom-Hakki [29], – але можливість онлайн-навчання має потенціал для покращення результатів навчання для студентів з інвалідністю, де адаптація та гнучкість є задоволенням індивідуальних потреб; C.Wang [25], – поширеність тривоги, депресії та стресу серед студентів під час пандемії COVID-19 серед китайських студентів нижче, ніж серед некитайських студентів; N. Aylie [23, с. 820], – виникнення депресії, тривоги та стресу серед студентів в зоні Бенч-Шеко, південно-західної Ефіопії, який пов'язаний з COVID-19, дуже високий, та причинами є: перебування вдома, погана соціальна підтримка, хворі на коронавірус родичі та низький дохід сім'ї.

Можемо зазначити, що стресостійкість це те, що допомагає людині успішно виконувати свої обов'язки, розумно використовувати досвід та знання, зберігати самоконтроль та вміти вчасно реагувати на життєві труднощі та перебудовувати свою діяльність у разі непередбачених перешкод. Люди пробують різні стратегії подолання стресу, вибирають найбільш ефективні і змінюють їх у відповідь на нестабільне середовище. Широкий набір стратегій подолання та гнучкість їх вибору можуть бути найкращими методами ефективного подолання стресових станів і захисту людей від погіршення самопочуття.

Але, дослідженню вивчення стресостійкості студентів з інвалідністю проводяться недостатньо. Варто зазначити, що велику увагу в дослідженні цьому питанню приділили Л. Сердюк [16; 31; 32]; О. Купрєєва [13]; В.Скрипник; П. Таланчук; Л. Тищенко; М. Томчук; P. Joseph [44].

Для студентів є характерним здатність встановлювати стійкі та доброзичливі стосунки зі світом і людьми, вираженість цінностей самоактуалізації, позитивне ставлення до себе та творча спрямованість. Але, відчуття щастя та суб'єктивного благополуччя у студентів з інвалідністю нижчі, ніж в інших студентів, через низький рівень задоволення потреб в автономії та компетентності [41, с. 816].

Доведено, що стресостійкість студентів з інвалідністю обумовлена їх: соціальною ситуацією розвитку та умовами їх життєдіяльності [12, с. 44]; емоційною напругою, яка призводить до підвищення стресу, зниження особистісного рівня життєздатності студентів-першокурсників [42, с. 553–554], а також тим, що стійкість, самооцінка, підтримка сім'ї, суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя є захисними факторами, які сприяють адаптації та кращому включенню до вищої освіти [35, с. 122–124], але вони не повністю розкривають особистісні ресурси стресостійкості студентів з інвалідністю, що є метою нашого дослідження, тому що забезпечення висо-

кого рівня стресостійкості студентів є наявність особистих ресурсів студента на етапі його адаптації до навчання в ЗВО із постійним саморозвитком, навчанням та набуттям досвіду. Як бачимо, стресостійкість є головним вмінням швидко адаптуватись до нових умов, що є важливим для студентів з інвалідністю.

Студенти з інвалідністю мають і так більшу інтенсивність стресорів, що впливають на них, до того ж, юнацький вік характеризується значною кількістю додаткових стресових факторів. Як ми казали, до цього ще додається пандемія та воєнний конфлікт на території України, а тому вивчення особливостей переживання стресу студентами з інвалідністю є актуальним науковим завданням.

Нерозкритими залишаються питання стосовно психологічних чинників формування стресостійкості у студентів з інвалідністю.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати психологічні особливості стресостійкості студентів з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу. На законодавчому рівні «особа з інвалідністю» – це особа зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності [47].

Визначення ж «студент з інвалідністю» на теперішній час майже немає, але – це, насамперед, людина, яка має обмежені можливості, зумовлені фізичними, психологічними, сенсорними і соціальними бар'єрами, що не дають їй змогу легко та повноцінно інтегруватися й адаптуватися, жити повноцінним життям як інші члени суспільства [19].

Взагалі, інвалідність є соціальною структурою. Людина може мати функціональні обмеження або фізичні, психічні чи сенсорні порушення, але те, що робить цю людину інвалідом, полягає в тому, яке до неї ставлення в суспільстві [37; 38; 39]. Ми робимо наголос на людині, а не на інвалідності, що означає, що людина з інвалідністю – це передусім людина, тому інвалідність не визначає людину.

Наразі спостерігається тенденція до заміни побутових стереотипів сприймання інвалідизованих, завдяки яким окреслюються підходи до формування в суспільстві толерантного ставлення до цієї групи осіб [7]. Упродовж останніх років в Україні спостерігається значне збільшення студентів з інвалідністю, які отримують освіту в інклюзивних групах закладів освіти.

Студенти з інвалідністю мають певні особистісні особливості: низька самооцінка та рівень домагань, неконструктивні психологічні захисти, неадекватні стосунки з однолітками та дорослими. Все це може викликати міжособистісні і внутрішньоособистісні конфлікти під час навчання. Важливим аспектом забезпечення успішності студентів з інвалідністю є їх адаптація до вищої освіти суспільства. Пошук шляхів успішної адаптації є актуальною проблемою для кожного, хто навчається в ЗВО [9, с. 24].

Студенти з інвалідністю, характеризуються низьким рівнем нервово-психічної стійкості, пасивним ставленням до стресу, зниженим тонусом, неспокоєм, мінливістю емоційного тону, негативним образом себе в порівнянні зі здоровими студентами. Також, вони мають низький рівень стресостійкості та рівень суб'єктивного почуття щастя, а також нижче рівень життєстійкості, ніж здорові студенти. У них більш виражені стани фрустрації в стресі.

Офлайн/дистанційне навчання погіршує стресовий стан студентів. Серед проблем цього типу навчання визначаються технічні проблеми, занепокоєння тим, що методи навчання не висвітлюють належним чином матеріал, домашня обстановка, нечесність студентів. Середовище без стресу є дуже сприятливим ґрунтом для заохочення студентів до офлайн/дистанційного навчання [27]. Перебування вдома, обмеження спілкування, страх захворіти на короновірус (COVID-19) є причинами виникнення депресії, тривоги та стресу серед студентів [23].

Ближчими до теми нашого дослідження є наукові праці Л. Сердюк, яка аналізує психологічні особливості студентів з інвалідністю. Авторка констатує, що успішність самореалізації та психологічного благополуччя людини з інвалідністю, визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, оцінкою власних особистісних ресурсів [16]. Взагалі, навчальний стрес має негативний вплив на здатність студентів до навчання, академічну успішність, якість і кількість сну, фізичне та психічне здоров'я.

Важливим для формування стресостійкості студентів є ресурси. С. Хобфолл розглядав ресурс-орієнтований підхід в розвитку особистості; Г. Сельє розрізняв поверхневі та глибинні ресурси адаптаційної енергії; А. Маслоу виділив градацію ресурсів у вигляді потреб особистості (виживання, комфорт, безпека, повага, самореалізація).

Як бачимо, психологічні ресурси пов'язуються зі стресостійкістю, де виділяють внутрішні, які є фундаментом стресостійкості, та зовнішні ресурси особистості. До індивідуальних ресурсів відносяться ті, які дають змогу особистості впоратись із життєвими труднощами, знизити рівень стресової ситуації, прийняти себе та своє фізичне здоров'я.

Наявність внутрішніх ресурсів, збільшує опірність до травмуючого впливу. Для студентства важливими є особистісні ресурси (досвід, мотивація, самодостатність, самооцінка, активна життєва позиція, емоційно-вольові, власне здоров'я) та зовнішні (матеріальні засоби, соціальна підтримка).

Л. Сердюк та О. Чиханцова [20] зазначили, що в успішному протистоянні стресовим ситуаціям, ключову роль відіграє життєстійкість особистості. Життєстійкість відіграє важливу роль у перетворенні стресових обставин на зростання особистості. В свою чергу, психологічне благополуччя є умовою становлення особистості та невід'ємною частиною формування мотивації самореалізації [17].

Стресостійкість у студентів формується за рахунок вирішення проблемних ситуацій; впевненості в собі; правильною адаптацією; мотивацією до навчання; життєстійкостю; вмінням

прийняття виклик; вольових ресурсів; психічного стану від сприйняття стресу. При цьому наявність інвалідності є вагомим фактором, що впливає на адаптацію.

Студенти з інвалідністю мають меншу здатність демонструвати поведінкову саморегуляцію та загальний адаптаційний потенціал, ніж інші студенти. Але, ці студенти, як і їхні однолітки без інвалідності, включаються в освітній процес, завдяки достатній академічній мотивації, бажанню вчитися, здатності проектувати складну навчальну ситуацію і знаходити вихід. При цьому, відчуття щастя та суб'єктивного благополуччя в студентів з інвалідністю нижчі, ніж в інших студентів, через нижчий рівень задоволення потреби в автономії та компетентності [41, с. 816].

Високий рівень тривожності негативно позначається на успішності вибору копінг-поведінки, а отже, на формуванні стресостійкості у студентів. Емоційна стабільність є високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу, внаслідок чого відбувається успішна адаптація й навчання студентів [43, с. 58].

До чинників стресу студентів з інвалідністю можна віднести: організація навчального процесу; великий обсяг інформації та предметів; відсутність прямого контакту з викладачами, у зв'язку із офлайн/дистанційним навчанням; відсутність цілей; стан здоров'я; чинники пов'язані із воєнним станом у країні; відсутність успіхів у навчанні; відсутність мотивації; несправедливе ставлення викладачів до студентів з інвалідністю.

Отже, можна сказати, що вплив пандемії COVID-19, воєнний стан, офлайн/дистанційне навчання, позначились на психологічній стійкості студентів, частота стресу зросла, стресостійкість знизилась, а важливу роль відіграють ресурси для формування стресостійкості. Для студентів вагомими є: досвід, мотивація, самодостатність, самооцінка, активна життєва позиція, здоров'я, а також: матеріальні засоби та соціальна підтримка.

За рахунок вирішення проблемних ситуацій, впевненості в собі, правильною адаптацією, мотивацією до навчання, життєстійкістю, вмінням прийняття виклик, вольових ресурсів, психічного стану від сприйняття стресу в них формується стресостійкість. Як ми вже зазначили, що на формування стресотійкості впливає багато внутрішніх та зовнішніх факторів та чинників це: ситуації, в яких знаходиться особистість та реакція на них; переживання стресових ситуацій; контроль цих ситуацій та прийняття рішення про їх вирішення.

Тому, на основі аналізу попередніх досліджень було створено наступну теоретичну модель дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю (Рис. 1).

Але, хочемо зазначити, що на основі позитивної психотерапії Н.Пезешкіана доцільно розглянути стресостійкість студентів з інвалідністю більш широко.

Стреси, конфлікти, проблеми, все це існує в житті кожної людини, тобто це сторона негативу, сторона «мінусу». Але водночас в нашому житті присутнє щастя, любов, успіхі, тобто це інша сторона, сторона позитиву або «плюсу». І в зв'язку з тим, що всі події мають дві сторони, сторона «плюсу» та сторона «мінусу» – це і є концепцією позитивної психотерапії. Інакше кажучи, якщо є проблема, то є і її вирішення. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини.

Позитивна психотерапія базується на принципах надії, балансу і самодопомоги. Принцип надії

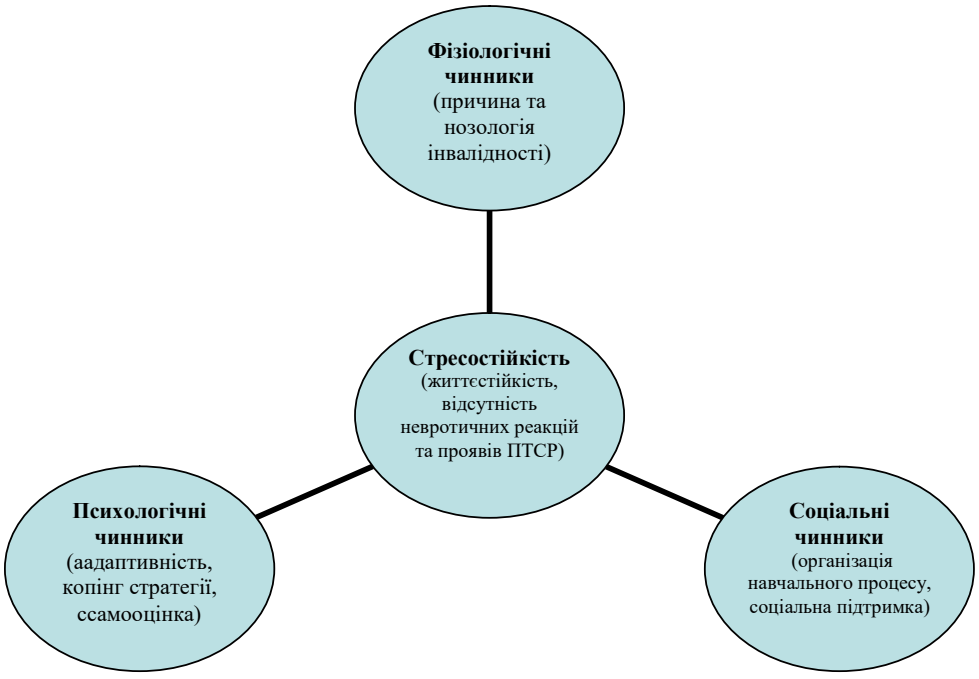

Рис. 1. Модель чинників стресостійкості студентів з інвалідністю

сфокусований на ресурсах особистості та дозволяє зрозуміти свої здібності, прийняти відповідальність за те, що відбувається в особистому житті на себе. Принцип самодопомоги розглядається в 5-крокової моделі, яку застосовують як стратегію гармонізації, особистісної адаптації і розвитку, та принцип балансу, який розглядає життя людини у чотирьох сферах:

тіло/почуття – людина тілесна. Потреби цієї сфери: сон, харчування, зовнішність, відчуття, самопочуття, здоров'я, фізичні показники студента з інвалідністю, резильєнтність, сприймання себе та свого тіла;

діяльність/досягнення – потреба в навчанні, у змінах, у зростанні, у досягненні та успіхах. Проблеми: самооцінка, перевантаження, стресові реакції, страх, порушення уваги;

контакти/оточення – соціальні зв'язки, спілкування з самим собою та з оточуючими, налагодження стосунків;

фантазії/майбутнє – фантазії, натхнення, планування, суїцидальні фантазії, сексуальні фантазії, побоювання, нав'язливі уявлення.

Ці сфери є вродженими для людини і людина намагається реалізувати себе в кожній із цих сфер. Проблеми та захворювання виникають у сферах, де спостерігається дефіцит або гіперкомпенсація. Але, саме дефіцит у розподілі життєвої енергії призводить до виникнення стресу.

Тому, виходячи із концепції позитивної психотерапії, модель чинників стресостійкості студентів з інвалідністю створено у наступному вигляді (Рис. 2).

Згідно цієї моделі, студент з інвалідністю має бути сфокусований на своїх ресурсах, зрозуміти свої здібності, прийняти відповідальність за себе та за те, що відбувається в його житті.

Висновки. Отже, проблема дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю залишається актуальною, тому що до викликів, які були пов'язані із пандемією COVID-19 додалась ще повномасштабна війна в Україні, що є поштовхом до пошуку нових методів подолання стресових розладів та відновлення фізичного та психічного здоров'я студентів, а також потребує адаптивності до нових умов життя та формування стресостійкості. Одним із методів формування стресостійкості може бути позитивна психотерапія. В якості моделі можуть бути використане: дослідження по кожній сфері, дистанціювання, інвентаризація та вербалізація, згідно моделі балансу; дослідження причин реакції на стрес, згідно моделі наслідування; позитивна інтерпретація стресових ситуацій; притчи на стадії розширення цілей.

Перспективою подальшого дослідження буде проведення емпіричного дослідження щодо особистісних ресурсів стресостійкості студентів з інвалідністю, що є рушійною силою при подоланні

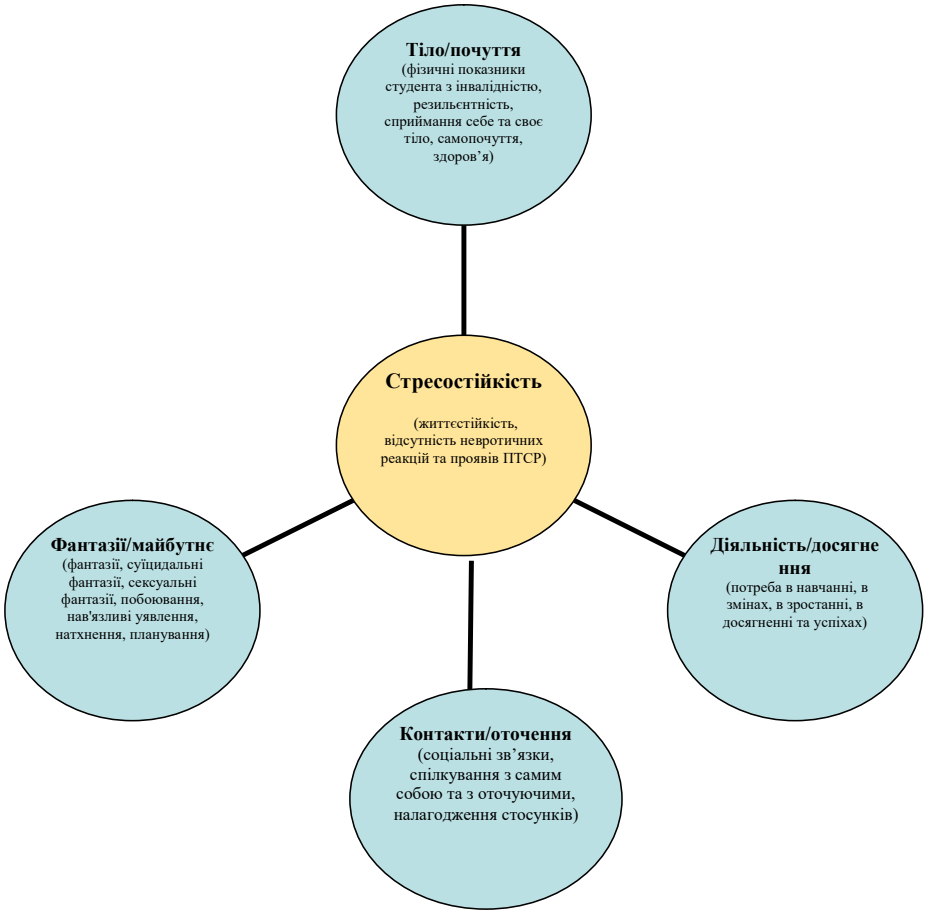

Рис. 2. Модель чинників стресостійкості студентів з інвалідністю за концепцією позитивної психотерапії

стресових станів, уникання психічних розладів, збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та якості життя; виявлення актуальних здібностей студентів з інвалідністю згідно з концепцією позитивної психотерапії.

Важливою практичною задачею на сьогодні є відновлення психологічного здоров'я постраждалих студентів, загальне формування стресостійкості студентів, відновлення ресурсів та інтеграція в освітнє середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1, С. 143–151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18
2. Бацман О.С. До питання адаптації студентів з особливими потребами у вищих навчальних закладах. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2010. № 44, С. 22–28.
3. Бондаренко Ю.О. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2011. №2, С. 171–175. DOI: https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7532
4. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2006. № 7, С. 74–79.
5. Вишневський О.І. Шкільний стрес та його наслідки. *Психологічна газета*. 2005. №11, С. 2–30.
6. Гачак-Величко Л.А. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Габітус*. 2022. № 41, С. 73–77. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2022.41.11
7. Галян О., Галян І. Особа з інвалідністю у рефлексіях студентів-психологів. *Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка.* 2019. № 1 (10). DOI: 10.15330/ps.10.1.99-110
8. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. № 3(1), С. 173–179. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%281%29__33
9. Іванюк І. Я. Адаптація студентів з обмеженими можливостями в умовах інтегрованого навчання. *Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами»*.2009. № 6(8), С. 24.
10. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. № 13 (58), С. 26–34. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).03
11. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2014. № 25, С. 126–138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_12
12. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2021. № 4 (53), С. 40–45. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.7
13. Купрєєва О. І. Психологічні аспекти самореалізації студентів. *Історико-педагогічні студії: науковий часопис.* 2018. № 11-12, С. 113–118. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/29092
14. Назарець Л. М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. *Психологія: реальність і перспективи.* 2017. № 8, С. 197–202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_46
15. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18, С. 141-152 DOI: https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282
16. Сердюк Л. З. Психологічні особливості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць.* К.: Університет «Україна»/ 2014. № 11 (13), С. 238–251. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchb_020_2011_3_28
17. Сердюк, Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2021. № 2-3 (23), С. 91–99. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10
18. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2021. №4. С. 113–117. DOI: https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22
19. Слозанська Г. І. Соціальний супровід осіб з обмеженими можливостями в освітньому просторі вищих навчальних закладів як форма комплексної соціальної допомоги. Ужгород: Говерла. 2013.№ 29, С. 199–203.
20. Сердюк Л.З., Чиханцова, О.А. The psychological resources of an individual's psychological hardiness. *In Search of Truth and Humanity in the Age of War: The Proceedings of the International Training & Science Conference WAPP Support Project Association*. Poland. 2022. 66–74.
21. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 42, С. 211–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
22. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. 2022, С. 128–136. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17
23. Aylie NS , Mekonen MA , Mekuria RM. The Psychological Impacts of COVID-19 Pandemic Among University Students in Bench-Sheko Zone, South-west Ethiopia: A Community-based Cross-sectional Study. *Psychology Research and Behavior Management* 2020. №13, 813-821. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S275593
24. Alexopoulou, A., Batsou, A., & Drigas, A. (2019). Resilience and Academic Underachievement in Gifted Students: Causes, Consequences and Strategic Methods of Prevention and Intervention. *International Journal of Online and Biomedical Engineering (iJOE)*. 2019. *15*(14), 78–86. DOI: https://doi.org/10.3991/ijoe.v15i14.11251
25. Wang C/ , Wen Wen. Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*. 2021. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849
26. Cox T. A Psychological Model of Occupational Stress. *Paper presented to a meeting of the Medical Research Council. London. Journal of Nervous and Mental Diseases*. 1977. № 165 (6), 403–417.
27. Elsalem L. Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Annals of Medicine and Surgery*. 2020. №60. 271–279. DOI: https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.10.058

28. Gulzhaina K. Kassymova, Oksana V. Tokar. Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crises. *International journal of education and information technologies*. 2019. № 13, 26-32. URL: https://www.researchgate.net/publication/331645870_Impact_of_stress_on_creative_human_resources_and_psychological_counseling_in_crises

29. Dahlstrom-Hakki I. Comparing synchronous and asynchronous online discussions for students with disabilities: The impact of social presence. Computers & Education. 2020. № 150. DOI: https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103842

30. Kokun, O., Serdiuk, L., & Shamych, O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. № 16(2) 435-444. DOI: https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17

31. Kuprieieva O., Traverse T., Serdiuk L., Chykhantsova O. Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 2020.

32. Baranauskienė I., Serdiuk L., Danyliuk I., Kurapov A. The factors of psychological well-being of adolescents with disabilities. *Specialusis ugdymas/Special education*. 2019.

33. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York. 1998. 450.

34. Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick& Alexandra G. Parker. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth.* 2019. 104–112. DOI: https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

35. Maria Helena Venâncio Martins. Resilience factors in students with Disabilities at a Portuguese University. *Martins* University of Algarve. Portugal. 110-128. DOI: https://doi.org/10.15823/p.2022.146.6

36. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. *Handbook of Industrial Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally Co., 1976. 1351–1395.

37. Oliver, M. The social model in context. *In Understanding disability New York.* NY: Springer. 2006. 30–42.

38. Oliver, M. The social model of disability: Thirty years on. *Disability & Society*. 2013. 28(7), 1024–1026.

39. Shakespeare, T. The social model of disability. *Disability Studies Reader*. 2006. 2, 197–204.

40. Slocum L.A. General strain theory and the development of stressors and substance use over time: An empirical examination. *Journal of Criminal Justice.* 2010. №38(6), 1100–1112.

41. Shamionov RM, Grigoryeva MV, Grinina ES, Sozonnik AV. Characteristics of Academic Adaptation and Subjective Well-Being in University Students with Chronic Diseases. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2020. 10(3), 816-831. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe10030059

42. Vinogradova N.I., Kohan S.T. Resilience as a Basis for Psychological Safety of Students with Disabilities. *Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). 2020.* 551–554. DOI: https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200114.128

43. Бужинська С.М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55-59. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9

44. Perry, Joseph D.; Bard, E. M. Resilience Revisited: Urban Children Assessment and Intervention. Construct Validity of a Resilience Profile for Students with Disabilities (Resilience Subdomains of Coping with Disability Scales-Parent Rating Scale). *Annual Meeting of the American Psychological Association*. 2000. 11. URL: https://eric.ed.gov/?id=ED454283

45. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138.

46. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe. *Drug Ter*. 1983. 121–123.

47. Rogowska AM, Kuśnierz C, Ochnik D. Changes in Stress, Coping Styles, and Life Satisfaction between the First and Second Waves of the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Cross-Lagged Study in a Sample of University Students. Journal of Clinical Medicine. 2021. 10(17). DOI: https://doi.org/10.3390/jcm10174025

48. Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні. Закон України №875-XII. Поточна редакція від 06.11.2022р., підстава: З-н України № 2682-IX від 18.10.2022р.