

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>

Потапюк Л. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцького національного технічного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

PECULIARITIES OF THE FORMATION OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

У статті здійснюється аналіз дослідження стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Розкривається сутність поняття «стресостійкість». Наголошується на зростанні необхідності формування стресостійкості у студентів як першочергової умови вирішення життєвих проблем без згубних наслідків для власного життя. Виділяються психологічні чинники адаптації студентів до освітньої діяльності. Зазначається, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язані з активним використанням психологічних чи адаптаційних ресурсів. Окреслюються ресурси стресостійкості особистості. Акцентується увага щодо впливу особистісних ресурсів на успішність соціально-психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. Зазначається, що особистісна модель боротьби зі стресом створюється на основі побудови внутрішніх суб'єктивних умов, а емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. Здійснюється експериментальне вивчення стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Наголошується, що використаний комплекс методик дав можливість дослідити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життєдіяльності в умовах невизначеності. Доводиться, що війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я. Зазначається, що для збереження та відновлення психічного здоров'я, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня стресостійкості нагальними є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: психологічна безпека, психічне здоров'я, стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, адаптаційні ресурси, емоційна стабільність.

The article analyzes the study findings of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war. It highlights the essence of the concept of "stress resistance". The author substantiates the growing need to develop stress resistance in students in the current wartime situation, considering it as a primary condition for solving life problems without detrimental consequences for health and life, in general. Psychological factors of students' adaptation to educational activities are in focus of consideration. Maintaining or increasing the stress resistance of an individual is associated with the active use of psychological or adaptive resources. The author analyzes in detail the resources of stress resistance of the individual. Emphasis is placed on the influence of personal resources on the effective social and psychological adaptation of the individual to the crisis and difficult life circumstances. The creation of internal subjective conditions is a basic principle in a personal model of coping with stress and supporting emotional stability in the process of psychological adaptation/recovery and it is regarded as one of the dynamic properties of emotionality. An experimental study of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war, relying on a complex of carefully selected methods, provides clues to the investigation of the level of stress resistance and social adaptation of students living in conditions of uncertainty. The study argues that war increases the number of stressors that affect students' learning activity and their physical and mental health. The principal conclusion of the study claims that it is urgent to search for appropriate teaching methods and forms of learning in institutions of higher education to preserve and restore mental health, provide psychological and emotional support, and increase the level of stress resistance.

Key words: psychological safety, mental health, stress, stress resistance, emotional persistence, emotional stability, adaptive resources.

Вступ. Сьогодні сферу освіти можна назвати однією із тих, на яку російсько-українська війна наклала найбільший відбиток у національному масштабі, оскільки завдала їй чимало освітніх втрат. Тому в умовах війни перед освітою постає чимало викликів. Студенти через часті тривоги, перебування в укриттях, загрозу власному життю і життю рідних переживають постійні стреси. Такі екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя людини, руйнують її базові потреби в безпеці та стабільності, завдають психологічних травм на все життя. Вна-

слідок цього накопичуються негативні емоції, знижується витривалість особистості, яка є необхідною для навчання, навіть в режимі онлайн; знижуються адаптивні здібності. Усе зазначене змушує особистість адаптуватися до нових складних умов життя.

Важливим на цьому етапі є не просто організація освітнього процесу, а організація таким чином, щоб він був максимально безпечним і комфортним для студентів. Отож «безпека виступає складною, багатопланою, різномірною й різномасштабною системою життєзабезпечення. Вона стає активним

і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, воєнних посягань і є для неї найважливішою необхідною умовою нормального існування та розвитку» [6, с. 62].

А отже, існує гостра потреба у соціально-психологічній підтримці та психологічній допомозі учасникам академічного середовища в умовах війни. Зростає необхідність формування стресостійкості у студентів як необхідної умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Тому у нинішніх умовах важливо перемістити фокус уваги з академічних успіхів студентів на підтримку і нормалізацію їхнього психічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Інтерес учених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Зокрема, суттєвим стає розгляд питань щодо підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах воєнного стану, відновлення психічного здоров'я усіх верств населення, емоційної стійкості студентів в умовах війни (О. Джеджеря); важливості профілактики стресу, розвитку стресостійкості (Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, А. Міхеєва); стресостійкості як складної інтегративної властивості особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); складності, суперечливості, недостатності концептуальних і методологічних розробок феномену стресостійкості, її розвитку як запоруки фізичного та психічного здоров'я (А. Міхеєва, О. Церковський); резильєнтності як здатності особистості чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.); стресостійкості як основи для соціальної взаємодії людини, що характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стабільністю, психологічною готовністю до стресу (О.Кокун, Л. Сердюк); прагнення особистості вирішувати проблемну ситуацію (О. Камінська); реакції людини на конфлікт через захисні механізми (Л. Назарець); впливу стресу на психомоторну сферу особистості (А. Каррон, В. Морфорд); стресостійкості як полісистемної властивості інтегральної індивідуальності (Н. Бурбан, І. Губенко) тощо.

Проблема стресостійкості є чи не найважливішим показником психічного здоров'я та працездатності людини. В сучасному суспільстві існує необхідність її вивчення як здатності людини протистояти факторам стресу і, як їх наслідку, розвитку патологічних станів. Стресостійкість розглядають з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища. Людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір усім зовнішнім впливам, які виникають на її шляху.

Стресостійкість ми розуміємо як сукупність особистісних якостей, що дають можливість студентам пережити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих

наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки.

Аналіз наукових досліджень також показує, що цілісна організація особистості передбачає рівень її адаптації до дії екстремальних і зовнішніх, і внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. А отже, індивідуальні особливості стресостійкості є динамічними та визначаються, окрім рівня адаптації, ще й розвиненістю окремих функцій цієї системи і взаємодією структурних компонентів (особистісного, соціального, типологічного та поведінкового). Науковці сходяться на тому, що властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стресфакторів, їх резистентність та витривалість до зовнішніх впливів, адаптованість людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення.

Учена С. Іванова зазначає, що психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості, яка включає в себе: «здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту; вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішню особистісні конфлікти; вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери; здатність до емоційно-вольової регуляції; спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість; ефективно протистояти зовнішнім впливам. Окрім перелічених характеристик важливим є співвідношення незалежності й конформності та наявності аспектів стійкості, врівноваженості, опірності» [4].

Учені також доводять, що «на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові, соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості» [3].

Стресостійкість також тісно пов'язують з процесом адаптації, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю. Саме ці структурні компоненти можуть за певних умов забезпечити максимально ефективне функціонування особистості, а отже, і збереження її психічного здоров'я.

Мета дослідження – теоретичний аналіз формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. В умовах воєнного стану у студентів збільшується рівень тривожності, емоційної напруженості, негативних депресивних емоцій. Їхня освітня діяльність також тісно пов'язана з емоційними переживаннями, подоланням важких ситуацій, що перешкоджає академічній успішності. Стресори по-різному впливають на організм студента: від легкого збудження до важкого психосоматичного розладу посттравматичного стресу. Для студента проблемами і труднощами

можуть бути «нестача сну, затримки у здачі роботи, пропущені заняття, невиконані чи неправильно виконані завдання, неможливість підготувати завдання у визначені терміни, неуспішність з певної дисципліни, відсутність інтересу до предмету чи завдань, збільшення навчального навантаження, конфліктні ситуації, незадовільні фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум, погане освітлення та ін.), особистісні особливості» [10].

Варто зазначити, що від тривалого перебування студентів в стресі, страждає нервова система, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі; згодом настає виснаження, що призводить до зниження загального рівня стресостійкості, уважності та мотивації до навчальної діяльності. Наслідком таких стресів можуть бути навіть неврози, функціональні захворювання нервової системи, що вимагає у студентів формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Відповідно до рівня прояву стресостійкості під час навчання студентів можна розділити за певними групами: а) першу групу складають стресостійкі студенти, які готові до змін та легко до них пристосовуються, можуть активізувати свої адаптивні ресурси; б) друга група – це стресотренуючі студенти, які завжди готові до змін, і адаптація до нормального життя у них відбувається поступово; в) третя група – стресогальмуючі студенти, які не здатні до змін, важко адаптовуються до нових умов життя.

Щодо психологічних чинників адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності, то вони включають кілька психологічних варіантів. Серед них виділяють: організаційну (вивчення структури закладу вищої освіти, її вимог і норм); діяльну (визначення прав, обов'язків і поведінки здобувачів освіти, вимог до якості освітньої діяльності); професійну (визначає розуміння сутності обраної професії, місця спеціальності в загальній системі та бажання оволодіти професійною діяльністю); соціально-психологічну (звикання до колективу, самоствердження в групі, побудова стосунків з викладачами та адміністрацією); побутову (звикання до нового режиму, підвищених психологічних і психічних навантажень тощо) адаптації [1].

Також до чинників, «які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів прояву тривожності, відносять: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон» [2].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язані з активним використанням психологічних чи адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки і впливають на вибір конструктивних стратегій. Психологічний ресурс науковці розглядають як «внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні,

поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій; інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією» [5].

До ресурсів стресостійкості відносять: «фізіологічні властивості (сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо); психологічні якості (упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту); соціальну підтримку; матеріальне благополуччя» [13]. Важливими також є превентивні заходи (позитивне ставлення до себе, вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку). Розвиток таких ресурсів особистості підвищує її самооцінку та впевненість у своїх силах, допомагає зосереджувати увагу на подолання впливу зовнішніх стресорів.

Важливою складовою формування стресостійкості особистості та активною формою протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу є її індивідуальні прояви: самооцінка, свідоме розуміння власних проблем і їхнє вирішення. Індивідуальна модель стійкості особистості базується на таких основних ресурсах стійкості – психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному ресурсі, ресурсі характеру.

Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях та складних обставинах життя і визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим більшою вона буде, тим успішнішим буде подолання стресогенних ситуацій. «Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища» [9, с. 93–98].

А отже, особистісна модель боротьби зі стресом створюється на основі побудови внутрішніх суб'єктивних умов. «Виходячи з того, що в основі психологічного стресу лежить пізнавальна оцінка загрози наявних можливостей, для подолання стресу необхідна опора на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта» [12]. Основною причиною зниження стресостійкості може бути низький рівень інтелекту. Компенсувати цей недолік можна шляхом набуття позитивного досвіду та наявності коефіцієнту рівня інтелекту вище середнього.

У відповідь на дію різноманітних стресорів у студентів може виникати низка стресових реакцій, які є адаптивними для цілісного організму реакціями, що допомагають відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність. Саме емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. В умовах стресу вона допомагає контролювати дії, протистояти труднощам, знаходити правильні рішення. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту

особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності, готовності до дії, забезпечує захищеність від розвитку згубних форм залежності (алкоголь, наркотики тощо).

Задля досягнення ефективних результатів в освітньому процесі, виявлення впливу російсько-української війни на психічний стан студентів, визначення рівня їхньої стресостійкості серед студентів Луцького національного технічного університету різних курсів (120 студентів) було проведено опитування. Дослідження проводилося на трьох етапах.

Отримані на першому етапі результати показали, що війна чинить згубний вплив на стан здоров'я і життєдіяльність, що призводить до невпевненості, нездатності справлятися з труднощами, незрозуміння як власних емоцій, так і емоцій оточуючих. Бачимо, що у переважній більшості студентів виявлений середній рівень сформованості стресостійкості, у значно меншій частині – дуже високий. Серед основних труднощів та станів студенти найбільше виділили страх, тривожність, нездатність зосередитися, розгубленість, погіршення спостережливості, уважності, складнощі у виконанні розумових операцій, підвищену стомлюваність, низьку працездатність тощо.

На другому етапі за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге визначили шляхи подолання складних ситуацій та проблем у навчанні в умовах війни (рис. 1). Результати цього дослідження показали, що лише у 12% респондентів виявлений висо-

кий рівень стресостійкості та достатній рівень адаптації до стресу, що ще раз підтверджує думку про згубний вплив війни на психічне здоров'я студентів.

Наявність низького рівня стресостійкості у 15% респондентів показує, що ці студенти надто швидко піддаються впливу стресових факторів, не відчують дистанціювання від стресу, важко адаптуються до нових умов життя, втрачають впевненість у власних силах. Тому означена ситуація потребує негайного втручання і вирішення цієї проблеми.

На третьому етапі дослідження за результатами методики І.А. Усагова «Тест на визначення рівня стресостійкості особистості» було виявлено, що лише 7% респондентів мають високий рівень стійкості. Це свідчить про наявність у студентів сили волі, відсутність негативного впливу на стійкість у стресових ситуаціях, вміння переборювати наявні труднощі тощо. 36% респондентів мають рівень вище середнього, що говорить про менший вплив на стійкість студентів до стресу. У стресових ситуаціях вони відчують стабільність і стійкість, менше тривожаться, більш впевнені в собі (рис. 2).

Використаний нами комплекс методик дав можливість дослідити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життєдіяльності в умовах російсько-української війни. На жаль, бачимо, що війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я. Щоб зберегти психологічне здоров'я, потрібно мати високий рівень



Рис. 1. Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Т. Холмса та Р. Раге

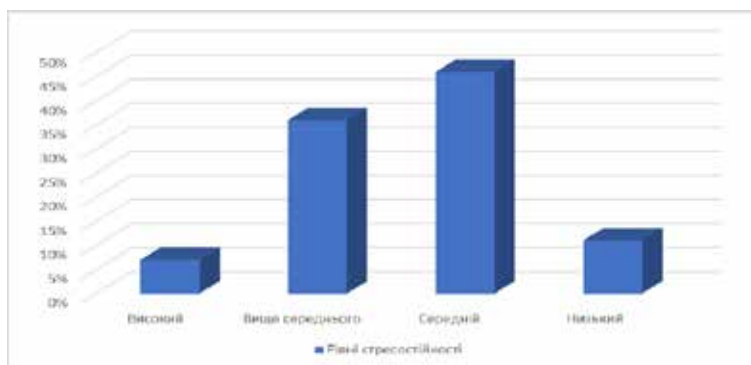


Рис. 2. Діагностування рівня стресостійкості у студентів за методикою І.А. Усагова

стресостійкості, успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у складних умовах без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих, своєї освітньої діяльності.

Тому об'єктами посиленої уваги для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти. Важливим тут є запровадження системи психологічних консультацій, тестування щодо визначення власних здібностей, циклу лекцій та бесід, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей студентів; проведення креативних занять (створення проблемних ситуацій, нетрадиційних моделей інтерактивного контролю знань), проведення опитування, метод кейс-стаді, соціально-психологічний тренінг тощо.

Висновки. Оскільки війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність, фізичне і психічне здоров'я студентів, тому нагальними стають проблеми підтримки, збереження й відновлення психологічного здоров'я, підвищення їхніх соціально-адаптивних можливостей. Стрес є невід'ємною частиною життя студентів і реакцією організму на екстремальні умови, що порушують емоційну рівновагу. Стресові стани змінюються в часі і мають різну інтенсивність.

Стресостійкість ми розуміємо як сукупність особистих якостей, що дають можливість студентам переживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки.

Емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією із динамічних властивостей емоційності. Збереження або підвищення стресостійкості пов'язані з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних стратегій для подолання труднощів.

Для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, підвищення рівня їхньої стресостійкості нагальними є пошук форм, методів та прийомів навчання у закладах вищої освіти. Професійно підібрані форми, методи і прийоми дозволять підвищити рівень стресостійкості студентів, активізувати їхні адаптаційні ресурси до стресових факторів, створять умови для «прийняття» та переосмислення зміненої реальності тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні провідних психодіагностичних методик, вправ і технік, необхідних для релаксації й унормування переживань студентів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
2. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
3. Зликов В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
5. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 214–228.
6. Потапюк Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища : *Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку* : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59–92.
7. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1(1). 2022. С. 421–428.
8. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 13.06.2023).
9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
10. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с.
11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
12. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, selfefficacy and explanatory style : Comment. *Applied and Preventive Psychology*. 1992. P. 127–129.
13. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycock, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499–549.