

Каськов І. В., кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
НПУ імені М.П. Драгоманова.
<https://orcid.org/0000-0002-5085-4499>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті досліджуються теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Стійкість до стресу у студента ВНЗ розглядається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, зберігати необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження адаптивного потенціалу працездатності, збереження здоров'я. Основними аспектами формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища є: соціальна підтримка, психологічна компетентність особистості, особистісні, фізичні, інформаційні, інструментальні, матеріальні ресурси, методи психічного тренування, методи імітаційного моделювання.

Ключові слова: стресостійкість; адаптація; самореалізація; психоемоційний стан; дистрес; емоційно-вольові якості; стрес-фактори; психологічна стійкість.

Актуальність дослідження.

Умови сучасного життя потребують від людини високої працездатності й такої ж високої індивідуальної стійкості до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Сучасне життя значно впливає на людину значним інформаційним потоком знань, різними стресогенними чинниками взаємин з іншими людьми як у навчально-професійній, виробничій, так і в побутовій діяльності.

Організм людини постійно зазнає впливу різноманітних стресогенних факторів. У сучасних умовах пришвидшеного темпу життя, соціальної нестабільності та екологічного неблагополуччя стресорне навантаження на суспільство значно зросло Е. С. Акарачкова [1]; Ю. І. Башинська [2].

Значний вплив стресових чинників переживають студенти на етапі професійної підготовки до майбутньої діяльності. Тут спостерігаються не тільки стреси від надмірного навчального навантаження, проблеми із успішністю, труднощі взаємин з викладачами, а й постають глобальні проблеми якості підготовки фахівця, пошуку ними майбутнього місця роботи, здатності до конкурентного представлення своїх послуг в обраній професійній сфері. Все це тісно переплітається із труднощами самовизначення особистості в юнацькому віці, пошуку ідеалів та цінностей для

подальшого життя, особливостями інтимного життя молодих людей, готових до створення сім'ї тощо. Отже, студенти відчують на собі вплив дуже значної кількості стресогенних чинників середовища, тривожаться з приводу професійного майбутнього, переживають труднощі особистісного самовизначення, й успішність вирішення всіх цих завдань значно залежить від їх якостей і властивостей, до яких належить і стресостійкість, а саме стійкість до впливу стресогенних чинників.

Аналіз досліджень та публікацій.

Науковій проблемі стресостійкості майбутніх фахівців присвячені праці таких вчених: О. М. Кокуна, М. С. Корольчука, В. М. Крайнюк, О. В. Лозгачова, Т. В. Середи, Ю. В. Щербатих та ін.

Проблемою вивчення психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних впливів, опору стресу займалися В. А. Абабков, Л. І. Вассерман, В. М. Корольчук, В. М. Крайнюк, С. М. Миронець, О. О. Трифонова, В. Є. Христенко, Л. Н. Аболін, В. Л. Маріщук, Е. А. Мілерян, В. Є. Мільман, В. Ф. Моргун, Г. С. Нікіфоров, Л. П. Степанова та ін.

Особливу увагу заслуговують праці Г. Г. Аракелова який займався проблемою стрес-факторів, що впливають на формування психосоціальної стійкості особистості в період студентства.

Постановка завдання

Велика кількість вітчизняних та зарубіжних науковців присвячують свої дослідження проблемі формування психологічної стійкості особистості до стресогенних чинників навколишнього середовища. Однак аналіз наукових джерел свідчить, що у науково-психологічній літературі недостатньо приділяється уваги формуванню психологічної стійкості саме особистості студента. Як наслідок це унеможливує на достатньому рівні проводити профілактичну роботу щодо попередження дистресових, тривожних станів, та формувати психологічну стійкість до негативного впливу чинників навколишнього середовища у особистості юнака.

Мета статті – розкриття основних аспектів формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища.

Виклад основного матеріалу.

У житті людини психологічна стійкість виявляється здібностями, уміннями та навичками адаптовано реагувати на тривалі навантаження, утримувати рівний, спокійний настрій. Психологічна стійкість надає змогу вчасно реагувати на виникаючі складнощі, часті зміни шляхом оптимального зниження страху, тривоги, напруження у всіх сферах життєдіяльності [3, с. 167].

На думку Н. Ю. Максимової, психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фрустрованого і стресогенного впливу важких ситуацій.

За даними О. О. Апанович, психологічна стійкість виявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [4, с. 169].

На думку Ю. А. Александровського, А. В. Вальдмана, В. І. Лебедева стресостійкість – це бар'єр психічної адаптації. Психологи (Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, В. І. Моросанова, Р. Р. Сагієв) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається із певних ланцюгів (О. А. Конопкін) і стилістично різноманітна (В. І. Моросанова, Р. Р. Сагієв, Л. Г. Дика).

Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та ін.)

відносять до даної характеристики різноманітні когнітивно зумовлені механізми долаання стресора (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан) [4].

Зі стресостійкістю ототожнюють:

- емоційну стійкість і здатність контролю емоцій (Е. А. Мілерян);
- здатність переносити великі навантаження і успішно розв'язувати задачі в екстремальних ситуаціях (Н. Н. Данилова);
- здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності (В. Л. Маріщук);
- властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В. А. Плахтійко, Н. І. Блудов);
- стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення завдань (О. А. Черникова);
- стійке переважання позитивних емоцій (А. Е. Ольшанникова);
- інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці (В. М. Корольчук,) [4].

На думку Г. С. Нікіфорова, стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як:

- збереження здатності до соціальної адаптації;
- збереження значущих міжособистісних зв'язків;
- забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей;
- збереження працездатності;
- збереження здоров'я

За даними В. М. Корольчук, стійкість до стресу розглядається в контексті індивідуальної здатності організму зберігати нормальну працездатність, зберігати необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної

самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження адаптивного потенціалу працездатності, збереження здоров'я. Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені й значимі ситуації [4].

Одним із факторів стресу в житті молодшої людини є труднощі адаптації у ВНЗ, складність пристосування до особливостей навчального процесу у змінених умовах тощо.

За даними В. А. Бодрова, студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчувають стрес і нервово-психічне напруження. Інтенсивність і напруженість сучасного життя виступають стрес-факторами на психологічному рівні виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, здатних привести до формування виражених і тривалих стресових станів [5].

На думку В. О. Киричук, Н. М. Корнічук, А. М. Ляшевич, стресогенність навчального процесу у ВНЗ відображається в адаптаційних труднощах першокурсників. Так, за ствердженням цих науковців, всі студенти-першокурсники відмічають такі наслідки впливу стресогенних чинників, як: значне зниження перешкод стійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках, погіршення пам'яті, різко виражені, багато чисельні та перешкоджаючі роботі порушення з боку психічної діяльності, велику тривалість стану напруги, що не припиняється протягом довгого часу після складної ситуації [6, с. 224].

Навчальна діяльність людини в ВУЗі пов'язана з періодичним (особливо під час сесії), іноді досить тривалим і інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних факторів, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у молодшої людини, є психологічний стрес..

За даними І. І. Нагірнер, сучасні студенти, які відчувають значні

інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені високим темпом навчальної діяльності, необхідністю переробки великого обсягу інформації в умовах інтенсифікації освітнього процесу у ВНЗ, схильні до розвитку стресіндукованих розладів, що виражаються в порушенні психічних і фізіологічних функцій організму і зниження рівня стресостійкості. Особливо яскраво це проявляється в період екзаменаційної сесії, яка, по суті, є піковим періодом навчальної діяльності, представляючи модель психічної напруги, в якій інтегрується більшість несприятливих стрес-факторів .

Відповідно важливим завданням протидії стресу під час навчання у ВНЗ є формування у студентів стійкості до впливу стресогенних чинників, розвитку стресостійкості особистості.

У зв'язку з цим важливою умовою формування стресостійкості є спрямованість освітньої політики ВНЗ в області якості освіти на збереження і розвиток психічного і фізичного здоров'я студентів за рахунок формування і дотримання єдиних вимог до організації освітнього процесу. При цьому пріоритети освітньої політики закріплюються в нормативних документах ВНЗ і отримують статус обов'язкових для виконання всіма учасниками освітніх відносин.

Освітня політика ВНЗ повинна бути орієнтована на створення психологічно комфортного освітнього середовища за рахунок підвищення компетентності всіх суб'єктів освітнього процесу, мінімізацію стресових впливів освітнього простору за рахунок вивчення стресових факторів, створення умов безконфліктної міжособистісного взаємодії, розвитку суб'єктних механізмів стресостійкості студентів в процесі вивчення навчальних дисциплін за допомогою озброєння їх основними стратегіями управління стресом [7].

Як вказує В. А. Бодров, стрес в навчальному процесі необхідно регулювати. Це завдання самих студентів та їхніх педагогів, соціальних педагогів, психологів. Можливо шляхи регуляції стресу у навчальній діяльності студентів у ВНЗ криються в професійній мотивації студентів та у впровадженні в навчальний процес основ здорового способу життя, тренінгових курсів, здоров'я зберігаючих технологій.

За даними В. М. Корольчук, серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має професійна підготовка, досвід, який набувають під час долаття стресу. Цей досвід, практично, є проявом адаптованості організму до стресу, яка дає змогу людині зберігати стійкість у реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку у стресових ситуаціях.

Відповідно до вищевказаного дуже важливо розвивати адаптаційні здібності студентів та формувати їх стійкість до впливу стресогенних чинників, вчити успішно вирішувати стресові ситуації.

У відповідності до концепції М. Е. Білової виділено комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, який охоплює когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки.

До *когнітивно-інтелектуальних особливостей* особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості у студентів, М. Е. Білова відносить:

1) гнучкість мислення, під якою розуміємо швидкість переформування звичного сприйняття, уявлень і думок у змінній ситуації, а також своєчасне і адекватне для цієї ситуації прийняття рішень. Гнучкість мислення пов'язана зі зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації. Когнітивна ж ригідність – із труднощами в перебудові звичного сприйняття, уявлень і думок у змінній ситуації. Як наслідок – затримка своєчасного і адекватного ухвалення рішень. На поведінковому рівні ця властивість виражається в здатності застосовувати більшу кількість різноманітних способів поведінки, причому варіативність способів, на наш погляд, залежить від розвитку, зокрема такої якості, як абстрактність мислення;

2) абстрактність мислення – одна з характерних ознак здатності продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. На думку О. Харві, Д. Ханта, Р. Шродера, в основі абстрактності/конкретності – такі психологічні процеси, як диференціація й інтеграція понять. Полюс абстрактності

передбачає високу диференціацію і високу інтеграцію. Для людей, що володіють такою якістю, характерна незалежність від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтація на внутрішній досвід, гнучкість, креативність та ін.;

3) полenezалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку інтелектуальної діяльності особистості.

Полenezалежність/полenezалежність – один із перших виділених і детально вивчених Г. Уїткіном когнітивних стилів, який він розумів як глобальну домінуючу тенденцію особистості орієнтуватися у вирішенні проблем або на інших людей, або на себе. На думку дослідника, полenezалежні особи виявляють високу особистісну автономність, стабільний образ «Я», опору на власний досвід і самостійний аналіз ситуації в процесі ухвалення рішень, що, на наш погляд, є важливим компонентом стресостійкості представників стресогенних професій;

4) розвинені перцептивні здібності: перцептивна увага, спостережливість. Розвинені мнемічні здібності, зокрема оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування. Розвинені інтелектуальні здібності – оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами.

До *емоційно-особистісних властивостей*, що суттєво впливають на формування стресостійкості студентів, М. Е. Білова відносить такі:

а) емоційна стійкість. Афективні переживання, супроводжуючи стрес, можуть призвести до негативних змін в організмі людини. Відомо, що саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію під впливом екстремальних чинників. Під емоційною стійкістю розуміється здатність долати стан зайвого емоційного збудження у виконанні складної діяльності;

б) оптимізм як властивість особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою). Оптимістичне сприйняття навколишнього світу сприяє емоційній організації у стресогенних ситуаціях, оскільки прогноз майбутніх змін

Питання психології

формуватиметься, зазвичай, у позитивному напрямі. Рівень проявлення емоційної реакції у відповідь на стресогенну ситуацію залежить від схильності до переживань емоцій певної модальності, тобто від стійких особливостей емоційності

в) середній рівень особистісної тривожності, що вважається оптимальним рівнем готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль із формування адаптивної поведінки в стресогенній ситуації. Знижена, як і висока, особистісна тривожність призводить до порушення поведінкової інтеграції, яка зумовлює або ігнорування сигналів небезпеки, або перебільшення ступеня їх значущості, відповідно;

г) середній рівень агресивності – той ступінь прояву агресії, що є достатнім для ефективного функціонування і підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах;

г) внутрішній локус контролю (інтернальний). За ствердженням В. О. Бодрова, люди з інтернальним локусом контролю мають у своєму розпорядженні ефективнішу когнітивну систему: вони витрачають значну частину своєї енергії на отримання інформації. Як наслідок – докладають більше зусиль для управління ситуацією, на відміну від екстерналів, які більше сподіваються на випадок. Інтернали мають більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, що дозволяє впливати на значущі для них події і успішніше долати стреси.

Узагальнивши наукові підходи щодо детермінант стресостійкості, А. Ю. Гурич, О. М. Джежула, М. М. Черпіта роблять висновок про зовнішні і внутрішні психологічні фактори розвитку стресостійкості особистості [8, с. 204-205] (табл. 1.):

Таблиця 1.

Зовнішні і внутрішні фактори розвитку стресостійкості особистості

Зовнішні чинники	До зовнішніх відносять оцінку стресової ситуації, що охоплює об'єктивні, або екстернальні, і суб'єктивні, або інтернальні, параметри стресової ситуації; стратегії додання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Стресостійкість як інтегративна властивість особистості передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.
Внутрішні чинники	Визначальними внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості.
	Зокрема, високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення), високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності.

Отже, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками людини [8, с. 205]

При цьому А. Ю. Гурич, О. М. Джежула, М. М. Черпіта зазначають, що провідні стратегії додання стресу, що детермінують стресостійкість, – це асертивні дії, активність особистості у взаємодії, просоціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних

контактів [8, с. 205].

Відповідно для розвитку стресостійкості слід формувати у студентів ВНЗ не тільки високі здібності до опірності стресовим чинникам, а й сприяти їх активності у вирішенні стресових ситуацій, збільшенню досвіду успішного подолання труднощів і проблем.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в

подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами маються на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Важливим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях є **соціальна підтримка**. Багато авторів відзначають, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу.

Наступний ресурс стресостійкості – **психологічна компетентність** індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [4].

До найбільш вивчених на даний час **особистісних ресурсів** формування стресостійкості та подолання стресу належать наступні:

- активна мотивація подолання, відношення до стресів як можливості набуття власного досвіду і можливостей особистісного зростання;
- сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значимість, «самодостатність»;
- активна життєва установка: чим активніше ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість в стресових ситуаціях;
- позитивність і раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості.

Фізичні ресурси формування стресостійкості включають стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності [4].

До **інформаційних та інструментальних ресурсів** стресостійкості належать:

- здатність контролювати ситуації (ступінь їх впливу на людину оцінюється адекватно);
- використання методів або способів досягнення бажаних цілей (майстерність, здібності, успішність);
- здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе і навколишньої ситуації, інформаційна і діяльнісна активність з перетворення ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації;

- здатність до когнітивного структурування і осмислення ситуації.

На розвиток стресостійкості особистості також впливають й **матеріальні ресурси**: високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпека життя, стабільність оплати праці, хороші «гігієнічні» чинники праці і життєдіяльності [4].

Відповідно до вищевказаного під час навчання у ВНЗ студенти зазнають значних впливів стресогенних чинників, пов'язаних із труднощами навчального процесу, проблемами адаптації, особистісними конфліктами та ін. Для подолання цих стресових факторів та ситуацій у студентів мають бути розвинуті значні особистісні та поведінкові ресурси, сформовано внутрішні і зовнішні характеристики. Очевидно, що дана діяльність має бути керованою з боку досвідчених і вмілих педагогів і психологів, працівників психологічної служби ВНЗ.

За даними Г. М. Ришко, у даний час реалізуються різні форми досягнення цієї мети: семінари і практикуми, ділові ігри та тренінги, психологічне консультування, он-лайн бесіди та відкрите обговорення психологічних проблем в соціальних мережах [9, с. 87].

За ствердженням О. М. Дробишевої, існують різні групи способів підвищення стійкості до стресу: психологічні, психогігієнічні, організаційні, медико-біологічні, фармакологічні. Кожна з них має свої методи .

На думку І. І. Нарінгер, формування у студентів стресостійкості можливо в разі застосування в освітній практиці **методу психічного тренування**, в рамках якого використовуються різні вправи, що дозволяють активізувати психічні функції, забезпечити саморегуляцію психічного стану, сконцентрувати роботу студентів на розвиток тих чи інших компонентів психіки (наприклад, вправи на регуляцію емоційної напруги, вправи на оволодіння вміннями ведення діалогу, вправи на усвідомлення просторової організації спілкування, вправи на саморегуляцію емоційного стану, вправи на ситуативну саморегуляцію під час стресових ситуацій і т.д. [7].

Одним з різновидів методу психічного тренування є метод аутопсихічної регуляції (аутогенного тренування), основна мета якого полягає в самостійній регуляції

людиною м'язового тону, збудливості нервової системи, у відпрацюванні впевненості, наполегливості і цілеспрямованості.

За допомогою аутогенного тренування забезпечується вплив на психічні і вегетативні процеси в організмі людини, в тому числі ті, які не піддаються довільній свідомій регуляції. Навички аутогенного тренування дозволяють студентам знижувати рівень емоційної напруги, особливо в умовах впливу екзаменаційного стресу, знайти позитивний емоційний заряд на успіх, впевненість в своїх силах, забезпечують розвиток організованості, самовладання, самоконтролю, підвищують рівень стресостійкості [7].

Крім того, в розвитку стресостійкості майбутніх фахівців можуть продемонструвати ефективність **методи імітаційного моделювання**, суть яких полягає в моделюванні в навчальному процесі конкретних умов і змісту відповідного виду діяльності, різного роду відносин і умов реального життя і професійної діяльності. До цих методів і технологій відносяться: рольові та імітаційні ігри, «інсценізація», «розігрування» ситуації в ролях, метод інциденту, сценарний метод, кейс-стаді. Для їх реалізації необхідне створення банку ситуацій взаємодії майбутнього психолога з клієнтами, педагога з учнями та ін. Ці ситуації можуть бути стандартними, унікальними, критичними, екстремальними, конфліктними, живими і штучними.

Принцип особистого проживання дозволяє студентам–учасникам ігрової взаємодії засвоювати компетенції і розвивати необхідні якості шляхом подолання труднощів, емоційного переживання різних ситуацій – проходячи етап фрустрації, пошуку і знаходження правильних поведінкових рішень. Отримані знання особисто переживаються кожним учасником і стають його особистим досвідом.

При цьому однією з найбільш дієвих форм роботи із студентами задля формування їх стійкості до стресогенних чинників є **тренінг**.

На сьогоднішній день загальноприйнятого поняття «тренінг» не існує, що призводить до розширеного тлумачення методу і позначенню цим терміном самих різних прийомів, форм,

способів і засобів, які використовуються в психологічній практиці. Термін «тренінг» має ряд значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність властива і науковим визначень тренінгу. Ю. М. Ємельянов визначає його як групу методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності. Тренінг визначається і як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління поведінкою і діяльністю.

Цілі і завдання тренінгу стресостійкості дуже важливі та відповідальні як для психолога чи тренера, так і для учасників. У сценарії антистресового тренінгу необхідно реалізувати наступні навчальні завдання.

Перше завдання тренера: інформувати учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини. У зв'язку з цим Г. М. Ришко радить знайомити учасників з такими найважливішими поняттями теорії стресу, як стресор (стресогенний чинник), адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання. Після надання тренером даної інформації зміст кожного з цих понять обговорюється в ході вправ або у формі групових тематичних дискусій. Друге завдання: навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу і його наслідків у себе та інших людей. Практика показує, що багато наших реакцій на стресори усвідомлюються як такі і витісняються. Часто ігнорується вплив стресора, який запускає стресову поведінку, виконуючи роль своєрідного тригера. Це може бути якесь слово, негативна думка, висловлювання значущих людей, особливості ситуації або поведінки співрозмовника.

Тому третє завдання тренера: навчити учасників усвідомлювати вплив даних стресорів, з тим, щоб надалі контролювати власну поведінку в ситуації стресу.

На тренінгах, як правило, буває багато питань про те, як реагувати на слова і дії розгніваного партнера, неврівноваженого начальника, батька або дитини, що переживають сімейну кризу, як впоратися з власними сильними емоціями. У зв'язку з цим ще одне важливе завдання тренінгу: навчання учасників методам самопомоги та саморегуляції, які можуть бути використані в ситуаціях, якщо тиск стресу максимальний або тривалий. Ці практичні навички особливо важливі для майбутніх

представників комунікативних професій, так як їм часто доведеться стикатися з сильними емоціями інших людей (клієнтів, батьків, учнів, колег, членів сімей). У подібних ситуаціях стандарти спілкування часто забороняють працівникам прояв власних негативних емоцій [9, с. 89].

Методи саморегуляції можуть бути ефективні і для зняття постстресової напруги. Для фахівців сфери «людина – людина» сьогодні також важливо знати техніки допомоги іншим людям, регулювати власний емоційний стан [9, с. 89].

Одним із найважливіших принципів тренінгу є включення вправ і процедур, спрямованих на вирішення особистісних проблем учасників. Дослідження психоаналітиків показали, що в ситуаціях подолання стресу ми схильні використовувати (свідомо чи несвідомо) одні й ті ж моделі поведінки та захисту. Якщо, наприклад, учасник звик до ролі Жертви, то «розлучатися» зі своєю жалістю до себе він не має наміру і використовувати техніки, пропоновані на тренінгу, теж. А учасник тренінгу, який звик до ролі Переслідувача, буде переконаний, що відчуває «праведний гнів», пояснюючи «дурному покупцеві» вп'яте, чому дана модель холодильника краще. Тому Г.М. Ришко вважає, що ефективність антистрес-тренінгів вище, якщо вони спираються на роботу з особистістю учасників. Тоді застосування методів і антистресових технік буде більш усвідомленим і довгостроковим [9, с. 90-91].

У ході тренінгу з формування стресостійкості Г. М. Ришко радить приділяти увагу психологічним методам саморегуляції. Багато фахівців з проблем стресу та вигорання вважають навички саморегуляції важливим внутрішнім ресурсом особистості в боротьбі зі стресами. Методи психічної саморегуляції спрямовані

на зміну представленого в свідомості людини психічного образу життєвої ситуації з метою мобілізації процесів психосоматичної взаємодії, оптимізації психоемоційного стану та відновлення повноцінного функціонування [9, с. 91].

За свідченням Г. М. Ришко, застосування методик психічної саморегуляції під час тренінгу сприяє зниженню тривоги, страху, нейтралізації дратівливості, конфліктності; активізації пам'ять і мислення; нормалізації функцій сну і вегетативних дисфункцій; збільшенню ефективності професійної чи навчально-професійної діяльності; навчанню прийомам самостійного формування позитивних психоемоційних станів [9, с. 91].

Дієвими для розвитку стресостійкості студентів, на думку Г. М. Ришко, є дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання та методи нейролінгвістичного програмування [9, с. 92].

Таким чином, створення представлених вище умов, що носять організаційний і психолого-педагогічний характер, є важливим напрямком діяльності ВНЗ щодо формування стресостійкості студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основними аспектами формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища є: соціальна підтримка, психологічна компетентність особистості, особистісні, фізичні, інформаційні, інструментальні, матеріальні ресурси, методи психічного тренування, методи імітаційного моделювання. Перспективами подальших досліджень ми вбачаємо у детальному та всебічному дослідженні та розробці психокорекційних методів подолання дистресових станів у особистості студента.

Список використаних джерел

1. Акарачкова Е. С. Хронический стресс и нарушение профессиональной адаптации / Е. С. Акарачкова // Журнал неврологии и психиатрии. – 2011. – № 5. – С. 56–59.
2. Башинська Ю. І. Стрес. Його адаптаційний та негативний вплив на організм людини. Комплексні способи подолання стресу / Ю. І. Башинська, В. В. Заріцька // Хист. – 2013. – № 15. – С. 76.
3. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості / О. О. Апанович // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – 2011. – № 8. – С. 167–174.
4. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах [Електронний ресурс] / В. М. Корольчук. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.
5. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2004. – 382 с.
6. Корнійчук Н. М. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів

молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту / Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич, В. О. Киричук // Вісник Запорізького університету. – 2014. – С. 223–227

7. Нагирнер И. И. Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе Вуза [Электронный ресурс] / И. И. Нагирнер // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – Режим доступа : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713>.

8. Черпіта М. М. Стресостійкість / М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула // Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер. : Соціально-гуманітарні науки. – 2013. – Вип.2.– С. 202–208.

9. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів / Г. М. Ришко // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Вид-во «Фенікс», 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 19. – С. 86–93.

References

1. Akarachkova E. S. Chronic Stress and Impaired Occupational Adaptation / E. S. Akarachkova // Magazine of Neurology and Psychiatry. - 2011.- № 5. - P. 56–59. (in Russian)

2. Bashinskaya Y. I. Stress. Its Adaptive and Negative Impact on a Human Organism. Complex Ways of Overcoming Stress / Y. I. Bashinskaya, V. V. Zaritskaya // Hist. - 2013. - № 15. - P. 76. (in Ukrainian).

3. Apanovich O. O. Theoretical and Methodological Features of Psychological Stability / O. O. Apanovich // Actual Problems of Training and Education of Special Needs People. - 2011. - № 8. - P. 167–174. (in Ukrainian).

4. Korolchuk V. M. Stress Resistance and Adaptive Potential of the Individual in Stressful Conditions [Electronic resource] /V. M. Korolchuk. - Access mode: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf. (in Ukrainian)

5. Bodrov V. A. Information Stress / V. A. Bodrov. - M.: PER, 2004. - 382 P. (in Russian)

6. Korniyuchuk N. M. The Course of Adaptation Processes and Formation of Stress Resistance of Junior Students of Faculty of Physical Education and Sports / N. M. Korniyuchuk, A. M. Lyashevych, V. A. Kirichuk // Bulletin of Zaporizhzhya University. - 2014. - P. 223–227(in Ukrainian).

7. Nagirner I. I. Conditions for the Formation of Stress Resistance in Educational Process of University [Electronic resource] / I. I. Nagirner // Modern Problems of Science and Education. - 2015. - № 5. - Access mode: <http://www.science-education.ru/en/article/view?id=22713>.

8. Cherpita M. M. Stress Resistance / M. M. Cherpita, A. Y. Gurych, O. M. Dzhezhula // Scientific Notes [Vinnytsia National Agrarian University]. Avg.: Social Sciences and Humanities. - 2013. - Issue 2. - P. 202–208. (in Ukrainian).

9. Ryshko G. M. Psychological Technology of Development and Maintenance of Stress Resistance of Personality of Scientific-Pedagogical Employees of Higher Educational Institutions / G. M. Ryshko // Actual Problems of Psychology: Coll. of scientific works of Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. - K.: "Phoenix", 2014. - Т. XII. Psychology of Creativity. - No. 19. - P. 86–93(in Ukrainian).

Резюме

*Каськов И. В., кандидат психологических наук,
доцент кафедры практической психологии
НПУ имени М.П. Драгоманова*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗ К НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

В статье исследуются теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости студентов ВУЗ к негативным факторам окружающей среды. Устойчивость к стрессу у студента ВУЗ рассматривается как индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность, сохранять необходимую степень адаптации к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, как сохранение способности к социальной адаптации, сохранения значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей, сохранение адаптивного потенциала работоспособности, сохранения здоровья.

Основными аспектами формирования стрессоустойчивости студентов ВУЗ к негативным факторам окружающей среды являются: социальная поддержка, психологическая компетентность личности, личностные, физические, информационные, инструментальные, материальные ресурсы, методы психического тренировки, методы имитационного моделирования.

Ключевые слова: стрессоустойчивость; адаптация; самореализация; психоэмоциональное состояние; дистресс; эмоционально-волевые качества; самооценка; самореализация; стресс-факторы; психологическая устойчивость.

Summary

*Kaskov I. V., Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Practical
Psychology, National Pedagogical Dragomanov University.*

**THEORETICAL ASPECTS OF STRESS RESISTANCE FORMATION OF UNIVERSITY
STUDENTS TO NEGATIVE ENVIRONMENTAL FACTORS**

The theoretical aspects of forming of university students' stress resistance to negative environmental factors are investigated in the article. Stress resistance in a university student is considered as an individual ability of an organism to maintain normal performance, to maintain a necessary degree of adaptation to the influence of extreme environmental factors and professional activity, such as maintaining the ability to social adaptation, maintaining meaningful interpersonal relationships, ensuring successful interpersonal relationships, preservation of adaptive capacity of working capacity, preservation of health.

Main aspects of forming university students' stress resistance to negative environmental factors are social support, psychological competence of individual, personal, physical, informational, instrumental, material resources, methods of mental training, and methods of imitation modeling.

Educational activity of a person in a university is connected with periodic (especially during a session), sometimes quite long and intensive influence (or expectation of influence) of extreme values of professional, social, environmental factors, which is accompanied by negative emotions, overstrain of physical and mental functions. The most characteristic mental condition that develops under the influence of these factors in a young person is psychological stress.

External factors that contribute to the development of stress of a student include the assessment of a stressful situation, covering the objective, or external, and subjective, or internal, parameters of a stressful situation; coping strategies or coping behaviors; influence on personality of traumatic events and degree of processing of traumatic experience; social support; professional and personal experience; psychological preparation for activity in extreme conditions. Stress resistance as an integrative property of the individual person implies interaction with all structural characteristics of the psyche both during and after the action of stress factors.

Modern students, who experiences significant intellectual and emotional stress, due to the high rate of educational activity, needs to process a large amount of information in the conditions of intensification of the educational process in a university, are prone to the development of stress-induced disorders, which are expressed in violation of mental and physiological levels. This is especially striking during the exam session, which, in fact is the peak period of the study activity, presenting a model of mental stress in which most of the adverse stressors are integrated.

Among the factors of individual (ontogenetic) development of the human organism, the most important in the formation of resistance to stress is professional training and experience that they gain during overcoming stress. This experience is practically becoming a manifestation of person's adaptation to stress, which enables a person to remain resilient in the implementation of various forms activities and to adequately regulate behavior in stressful situations.

Accordingly, an important task of counteracting stress while studying at a university is the formation of students' resilience to the influence of stress factors and development of personality stress resistance.

In accordance with the above, it is very important to develop students' adaptive abilities and to form their resistance to stressful factors, to educate them how to successfully deal with stressful situations.

In view of this, an important condition for the formation of stress resistance is the orientation of the educational policy of universities in the field of quality of education to preserve and develop mental and physical health of students by forming and complying according to the requirements for organization of the educational process. At the same time, the priorities of the educational policy are enshrined in the official documents of the university and are given the status of binding for all participants of educational relations.

The educational policy of any university should be oriented on creation of psychologically comfortable educational environment by increasing the competence of all subjects of the educational process, minimizing the stressful effects of the educational space by studying the stress factors, creating conditions of conflict-free interpersonal interaction, development of subjective mechanisms of students' stress resistance in a process of studying disciplines by means of equipping them with basic strategies of stress management.

The prospects for further research we see in the detailed and comprehensives studying and development of psycho-corrective methods of overcoming distress conditions in the student's personality.

Keywords: *stress resistance; adaptation; self-realization; psycho-emotional state; distress; emotional-volitional qualities; self-esteem, self-realization; stress factors, psychological stability.*