

Якимчук Б. А. кандидат психологічних наук,
професор декан факультету початкової освіти
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0002-3303-6478>

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОБ'ЄКТА НАВЧАННЯ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У КОНТЕКСТІ ЙОГО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Розвиток стресостійкості розглядається у межах суб'єкт-середовищного підходу, що представляє сукупність основних принципів, що є в основі створення технологій розвитку особистості через суб'єкт-суб'єктну взаємодію у спеціально створеному розвивальному середовищі.

Ключові слова: стресостійкість; суб'єкт-середовищний підхід; розвиток особистості; суб'єкт-суб'єктна взаємодія; розвивальне середовище.

Вступ. Навчання у ЗВО передбачає не лише оволодіння професією, а й вироблення цілої низки компетенцій – соціальних та психологічних, що сприяють формуванню стресостійкості студента як основи його особистісного зростання та самореалізації, а також успішності майбутньої професійної діяльності. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблематиці стресостійкості особистості, досі недостатньо дослідженим залишається питання про те, що є стресостійкість як властивість особистості студента, яка роль освітнього середовища ЗВО у її розвитку. Відповідь це питання забезпечить реалізацію на практиці стресостійкості як інтегративного утворення, закономірно пов'язаного з особистісними структурами, цілями, мотивами та якостями студента, що є в основі його особистісної і професійної самореалізації.

Мета статті – проаналізувати зовнішні і внутрішні чинники розвитку об'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті його самореалізації.

Теоретичне підґрунтя. Проблема стресостійкості особистості поряд із зарубіжними (Т.Кокс, Р.Лазарус, Д. Мак Грат, Д. Меканік, Г.Сельє, С.Фолкман) ґрунтовно розглядалась у наукових працях таких українських дослідників, як Г.М. Дубчак, В.М. Крайнюк, Н.В. Родіна, О.Д. Сафін, О.В. Тімченко, Ю.О. Тептюк та ін.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати і обговорення. Стресостійкість особистості студента – інтегральна системна характеристика, що є в основі його здатності бути саморегульованим суб'єктом активності, що гнучко реагує на зміни зовнішнього та внутрішнього середовищ, реалізує унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримання власного психологічного благополуччя та самореалізації. Розвиток стресостійкості студента є комплексним завданням, яке може бути реалізовано за умови оволодіння навичками саморегуляції та розвитку суб'єктності, прояву позитивного самоствавлення і гуманістичної позиції.

Стресостійкість визначають такі інтегративні характеристики його особистості: вміння концентруватися на актуальних подіях; потреба у пізнанні чи відкритості до нового; прагнення до творчості та здатність до нестандартного вирішення проблем; флексибільність у спілкуванні; розвинена здатність до рефлексії; внутрішній локус контролю; мотивація до особистісного зростання та розвитку; адаптивний рівень тривожності; стан психологічного благополуччя; позитивне самоствавлення, що знижує тривожність і дозволяє прийняти рішення, що узгоджується з його Я-концепцією.

Розвиток стресостійкості заснований

на освоєнні психологічного знання та психотехнік розвитку особистісних ресурсів [2]. Підтримка стресостійкості забезпечується одночасно наявністю особистісно значущих цілей у майбутньому, здатністю концентруватися на вирішенні актуальних завдань у реальному часі. Нездатність людини протистояти тиску стресів, обставин і запобігти розвитку симптомів фізичної чи психологічної дезадаптації, нездатність справлятися із невизначеністю, екзистенційна фрустрація можуть бути чинниками, що перешкоджають його особистісному зростанню та розвитку. При несприятливому впливі домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивний стан, тривога), а настрої зниженими, нестійкими.

Низьку стресостійкість особистості Ю.О. Тептюк визначає як прояв пасивної, пристосувальної поведінки, що визначається обставинами та впливом інших людей. На основі цього вона виокремлює два види такої стресостійкості особистості: стресостійкість як результат ситуативності, відсутність віддаленої орієнтації, низький рівень саморегуляції, коли мотиваційно-потребову сферу характеризують примітивні потреби та стресостійкість, зумовлену несформованістю змістовної сторони віддаленої орієнтації [4].

Як модель особистості із низькою стресостійкістю дослідниками розглядається невротична особистість, що характеризується вираженою неадекватністю поведінкового та емоційного реагування у критичних ситуаціях [3]. У такої особистості іноді відбувається самоіндукція негативного емоційного напруження, під час якої дезорганізована поведінка лише підсилює стресовий стан, який у свою чергу ще більше дезорганізує цю саму поведінку. Людина при цьому відчуває повну безпорадність - як по відношенню до важких завдань, так і по відношенню до власної поведінки у важкій ситуації. У результаті формується т. з. «синдром навченої безпорадності», що означає крайній ступінь нестійкості до труднощів.

Навчена (особистісна) безпорадність має не ситуативний, а стабільний загальний характер. Вона, зазвичай, виникає на тлі важких життєвих обставин, у яких людина відчуває нездатність щось змінити. З'являються установки «це можливо для будь-кого, але не для мене». Людина із вивченою безпорадністю схильна розглядати власні успіхи як випадковість, а неуспіх як невід'ємну частину власного життя. Тому завданням психолога у цьому випадку є допомога людині у перериванні процесу самоіндукції негативних переживань шляхом аналізу важких ситуацій та засвоєння прийомів саморегуляції.

Поряд із цим завданням психолога є також звернення до ресурсів особистості людини та допомога в особистісному зростанні. Можна виокремити дві групи чинників розвитку особистості: зовнішні, соціально-психологічні та внутрішні - самосвідомість, самооцінка, Я-концепція. Перша група містить особливості міжособистісних відносин та пов'язана з тими умовами, з якими особистість стикається у своєму соціальному оточенні. Ці умови можуть бути як сприятливими, якщо особистість отримує підтримку інших людей, і несприятливими, у разі, коли група не сприймає проявів особистості людини. При цьому позитивний розвиток особистості зупиняється. Вона усвідомлює наявність у себе здібностей, якостей та особистісних потенціалів, але стурбована насамперед не їхнім розвитком, а доведенням власних можливостей як самій собі, так і оточуючим. Якщо знайдеться хоча б невелика група, що сприймає весь спектр прояву цієї людини, то ситуація для неї складається сприятливо та її розвиток може піти позитивним шляхом. Інакше наявні потенціали, особистісні ресурси залишаться нереалізованими. Таким чином, необхідним є створення розвивального, психологічно безпечного середовища за допомогою організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії усіх учасників освітнього процесу. Друга група пов'язана із власними якостями особистості. Психолого-педагогічна взаємодія усіх

суб'єктів освітнього простору ЗВО має бути спрямована на усвідомлення цінності рис власної особистості та актуалізацію особистісних якостей, що сприяють її прояву та розвитку.

Поряд із чинниками, що сприяють або перешкоджають особистісному зростанню та самореалізації, існують такі, що впливають на стресостійкість. Виокремлюють індивідуальні особливості, що переважним чином впливають до зниження стресостійкості, а саме: підвищена тривожність; ворожість, агресія, що особливо пригнічується і спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимізм і неуспіх, що часто повторюється; замкненість, закритість. Стресостійкість знижують нереалістичні та неадекватні стратегії досягнення цілей, честолюбство, потреба у схваленні; надмірно висока мотивація досягнення, наявність фіксованої установки на конкретний спосіб вирішення проблем. Неадекватна самооцінка є першопричиною виникнення невідповідності між домаганнями та реальними можливостями. Це проявляється у зниженні труднощів при обраної мети після успіху чи навпаки – її підвищенням після невдачі. Показниками адекватної самооцінки та відповідного їй реалістичного рівня домагань є впевненість у власних силах, наполегливість у досягненні мети, продуктивність діяльності та критичність в оцінці досягнутого. Таким чином, самооцінка впливає на вибір людиною способу поведінки та досягнення цілей у найрізноманітніших ситуаціях.

Таким чином, до особистісними чинниками, що негативно впливають на прояв стресостійкості в умовах, що перешкоджають самореалізації, є: конформізм, надмірно завищена чи занижена самооцінка, неадекватний рівень домагань; негативний досвід вирішення складних ситуацій у минулому; переважання негативних емоцій; домінування мотивації уникнення мотивації прагнення успіху; висока тривожність як особистісна межу; сильні механізми особистісного захисту, що

перешкоджають об'єктивному аналізу ситуації та власних ресурсів щодо її вирішення.

Стресостійкість можна розглядати як складну характеристику особистості, синтез окремих якостей та здібностей. Звідси ступінь її виразності визначено безліччю особистісних чинників та особливостей освітнього середовища, і багато у чому залежить від ресурсів особистості. Таким чином, чинники, що впливають на стресостійкість до перешкод самореалізації, можуть бути особистісними і середовищними.

Серед особистісних виокремлюють: відношення людини до себе як особистості та суб'єкта активності; оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом; впевненість у власних силах, узгоджена, несуперечлива Я-концепція. Ознакою особистісної зрілості є здатність приймати рішення та відповідати за їхні наслідки, тобто це міра відповідальності, яку людина готова прийняти за власні вчинки та власне життя загалом. Відповідальність тісно пов'язана із внутрішньою незалежністю, здатністю слідувати власним переконанням та цінностям, враховуючи та осмислюючи, але не запозичуючи переконання інших людей. Крім спрямованості на самопізнання і на реалізацію власного потенціалу у діяльності найважливішим чинником стресостійкості є інтеракційна спрямованість, тобто бажання та здатність встановлювати міцні міжособистісні стосунки у поєднанні із незалежністю та самодостатністю; довіра до інших, відкритість у спілкуванні та відсутність ворожості; почуття соціальної власності; що задовольняє статус у групі та соціумі, стійкі, міжособистісні ролі, що задовольняють людину. Усі ці чинники сприяють розвитку стресостійкості.

В емоційній сфері важливим для розвитку стресостійкості є: достатньо висока та адекватна самооцінка; відчуття успішності та руху до самореалізації; переживання почуття згуртованості, єдності, емоційне насичення міжособистісного взаємодії. Ці чинники впливають на загальний рівень

стресостійкості людини, оскільки створюють позитивний емоційний фон, який визначає сприятливі умови функціонування психіки. При цьому найважливішим не є інтенсивність позитивних переживань, які тривалість і стабільність.

У когнітивній сфері важливим є розуміння життєвої ситуації; усвідомлення власної можливості прогнозувати та контролювати події життя; адекватність суджень при інтерпретації ситуацій та відсутність ірраціональних переконань; адекватна оцінка навантажень та власних ресурсів; активність у поведінці та спілкуванні; використання ефективних способів подолання важких та конфліктних ситуацій. Позитивним чинником є високий рівень пошукової активності людини, під якою розуміється діяльність, спрямована на зміну ситуації чи її суб'єктивного осмислення за відсутності впевненості у результатах власних дій, але при постійному врахуванні цих результатів на кожній стадії своєї діяльності. Важливим також є процес осмислення та структурування власного життєвого досвіду. На основі цього виробляється світогляд, який є одним із найскладніших, і одночасно ключових чинників, що визначає стресостійкість. Екзистенційна визначеність, усвідомлення сенсу власного життя, усвідомленість діяльності та поведінки; установка на те, що кожна людина є вільною та відповідальним творцем власного життя є основою стресостійкості як однієї з умов особистісного зростання та самореалізації.

Крім того, до чинників, що впливають на розвиток стресостійкості, належать особливості інтерпретації труднощів та ставлення до них. Вважається, що пізнавальне ставлення до скрутної ситуації значною мірою сприяє її подоланню. До позитивних чинників також належать оптимізм, який відображається в оцінці людиною власних успіхів та невдач; активне та діяльне ставлення до життя; філософське сприйняття труднощів. Ці чинники визначають сприятливі психічний та психологічний стани,

необхідні для ефективної реалізації діяльності та особистісного розвитку у цілому.

Позитивним чинником стресостійкості є спрямованість людини на самопізнання та саморозвиток, яка виявляється у готовності підвищувати власну психологічну компетентність, самовдосконалюватися, навчатися прийомам саморегуляції. Достатньо високий рівень розвитку стресостійкості виявляється у адекватності, диференційованості та усвідомленості поведінкових реакцій, вчинків, вербальних проявів тощо.

Найскладніші стилі саморегуляції та способи підтримки стресостійкості виникають як завершальний етап формування зрілої особистості, що усвідомлює себе. Однак надмірний акцент на самопізнанні та рефлексії без реалізації власного потенціалу у діяльності, без міцних та позитивно вибудованих міжособистісних відносин може викликати тривожність, стан фрустрації та незадоволеності. Тому розвиток рефлексії можна вважати важливою метою психотехнічних вправ, спрямованих на особистісне зростання людини і розвиток її стресостійкості, однак вона повинна входити до комплексу інших цілей і завдань роботи психолога, таких, наприклад, як розвиток спрямованості на різні види діяльності. Досягнення у різних видах діяльності сприймаються людиною як переконливий доказ успішності самореалізації, тому вони підвищують її самооцінку та самоповагу. Крім того, поглиненість цікавою, продуктивною, значущою для людини діяльністю підвищує мотивацію та викликає позитивні емоції, тривале переживання задоволеності та натхнення.

Таким чином, активність у поведінці та діяльності є одним з основних внутрішніх чинників, що визначають самореалізацію та стресостійкість особистості. Для підтримки стресостійкості важливими є усі аспекти активності: пізнавальна, діяльнісна, комунікативна. Кожен із них реалізується і як установка, тобто як схильність до

вироблення певного ставлення до подій та їхньої інтерпретації, а також до своєрідного реагування на те, що відбувається.

При зіткненні із труднощами зазвичай спостерігаються два основні варіанти реагування. Перший варіант - гіперстенія, тобто активізація діяльності. Другий варіант - гіпостенія, тобто ослаблення активності. Найчастіше проявляється динаміка від гіперстенічних станів до гіпостенічних. При низькій стресостійкості настання фази виснаження відбувається дуже швидко. Це може статися із різних причин, пов'язаних як із властивостями нервової системи, так і з індивідуальним стилем реагування на стрес. Найчастіше фаза активності проходить надто інтенсивно та швидкоплинно, але нерезультативно. Іншою причиною швидкого психічного та психологічного виснаження є відсутність реалізації діяльності.

Велике значення у розвитку стресостійкості особистості має баланс суб'єктної активності та адаптивності людини. Надмірний акцент на одному із компонентів або навпаки, нездатність їх реалізувати помітно знижують стійкість до стресів. При небажанні та нездатності реалізувати активність, спрямовану на предметне чи соціальне середовище складається парадоксальна ситуація підвищення залежності людини від них. Разом із тим адаптація до умов, що змінюються, є флексибільність, вміння оцінювати ситуацію і вибирати оптимальні стратегії поведінки, що також необхідно для підтримки стресостійкості.

У характеристиках освітнього середовища, що визначають розвиток стресостійкості студентів є умови, що сприяють самореалізації та підтримці креативних проявів особистості, і які створюють проблеми у самореалізації. Якщо чинники середовища підтримують самооцінку, то вони сприяють формуванню ціннісних самовідносин, підтримці стресостійкості. Якщо ж чинники середовища знижують самооцінку, то, таким чином, вони формують у неї негативні переживання,

ускладнюють її адаптацію, позбавляють людину емоційної підтримки, породжують стан тривоги, невпевненості, і врешті решт обмежують її самореалізацію. Особливого значення набуває орієнтація освітнього середовища на цінність особистості кожної людини, її унікальність та безперечне право на власну траєкторію розвитку.

Середовище індивідуального розвитку характеризується комплексністю, взаємопов'язаністю чинників, що впливають на усіх суб'єктів освітнього процесу, що утворюють цілісну систему, що характеризується саморозвитком. Розвивальне середовище – це середовище, що розвивається, тобто те, що може змінюватися під впливом активності самого суб'єкта. Суб'єктний підхід до організації навчання студента виходить із того, що середовище розвитку та самореалізації, в якій розгортається його активність та встановлюються взаємини з іншими людьми, не задана спочатку, студент сам створює власне середовище розвитку. Середовище виступає не як пасивний об'єкт чи «фон» взаємодії. У цьому суб'єктна активність – це здатність людини свідомо перетворювати навколишню дійсність, прагнення суб'єкта вийти за межі, розширити сферу діяльності, діяти за межами вимог ситуації та рольових розпоряджень.

Особистісні та середовищні чинники, що впливають на формування особистості студента та його стресостійкість потребують визначити, як взаємодіє особистість та середовище. На думку Л.С. Виготського, визначити, як середовище впливає розвиток особистості у конкретний момент часу можна, аналізуючи характер її переживань. На його думку, переживання – це ставлення людини до дійсності, до середовища. Для створення психотехнік розвитку стресостійкості важливим є його твердження, що із розуміння особливостей розвитку важлива не сама об'єктивна ситуація, а те, як людина її переживає. Саме тому одна й та сама життєва ситуація по-різному впливає на розвиток різних людей через різницю їхніх переживань.

Питання психології

Середовище визначає розвиток людини через переживання середовища [1, с. 382-383].

Висновки. Таким чином, розвиток стресостійкості розглядається у межах суб'єкт-середовищного підходу, що представляє сукупність основних принципів, що є в основі створення технологій розвитку особистості через суб'єкт-суб'єкту взаємодію у спеціально створеному розвивальному середовищі. При цьому питання взаємовпливу особистості і середовища розглядається з т. з. здатності людини створювати чи перетворювати середовище життєдіяльності відповідно до внутрішніх установок. Якщо людина виявляє суб'єктність, має розвинений особистісний ресурс, то вона здатна продуктивно взаємодіяти із середовищем життя та розвитку, творчо перетворюючи і вибудовуючи його. Людина із низькою стресостійкістю нездатна визначати цілі саморозвитку та самореалізації, підпорядковується впливу середовища. Людина із розвинутою суб'єктністю і

стресостійкістю сама може стати творцем середовища розвитку. Крім того, у певний момент така людина виходить за межі власного життя, робить певний внесок у життя інших.

Отже, розвиток стресостійкості не може бути розглянуто лише із позиції створення психологічно безпечних умов або розвитку внутрішнього потенціалу. Психологічне супроводження розвитку стресостійкості у спеціально створеному середовищі дозволяє забезпечити позитивний усебічний розвиток особистості у процесі педагогічної взаємодії. Розвиток стресостійкості на засадах суб'єкт-середовищного підходу є комплексним завданням. Для цього вирішення повинні бути використані різні психотехніки розвитку особистості, спрямовані як на формування окремих властивостей та якостей, так і такі, що створюють розвивальний освітній простір ЗВО, що дозволяє отримати інформацію про ключові психологічні феномени, випробувати різні способи діяльності, міжособистісної взаємодії та пізнання.

Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Виготский. М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. - 671 с.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук / Г.М. Дубчак. - К., 2018. – 387 с.
3. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. - К., 2013. - 504 с.
4. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості псоціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. / Ю.О. Тептюк. - К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – 272 с.

References

1. Vygotskij L.S. (2008) Pedagogicheskaja psihologija [Pedagogical psychology] / L.S. Vygotskij. M.: AST, Astrel', Hranitel'. - 671 s. (in Russian)
2. Dubchak G.M. (2018) Psychologija stanovlennja profesijnoi' stresostijkosti majbutnih fahivciv socionomicznyh profesij [Psychology of formation of professional stress resistance of future specialists of socionomic professions]: dys. ... d-ra psyhol. nauk / G.M. Dubchak. - K. – 387 s. (in Ukrainian)
3. Rodina N.V. (2013) Psychologija koping-povedinky: systemne modeljuvannja [Psychology of coping behavior: system modeling]: dys. ... d-ra psyhol. nauk / N.V. Rodina. - K. - 504 s. (in Ukrainian)
4. Teptjuk Ju.O. (2021) Psychologichni umovy rozvytku stresostijkosti psocial'nyh pracivnykiv riznyh vikovyh kategorij [Psychological conditions for the development of stress resistance of social workers of different ages]: dys. kand. psyhol. n. / Ju.O. Teptjuk. - K., NPU im. M.P. Dragomanova. – 272 s. (in Ukrainian)

Summary

*Yakymchuk B. Candidate of Psychological Sciences,
Professor, Dean of the Faculty of Primary Education
Uman State Pedagogical University
named after Pavel Tychyna*

**DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF THE OBJECT OF LEARNING
IN THE CONDITIONS OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT
IN THE CONTEXT OF ITS SELF-REALIZATION**

Introduction. *Studying in a higher education institution involves not only mastering the profession, but also developing a number of competencies - social and psychological, which contribute to the formation of student resilience as the basis of his personal growth and self-realization, as well as future professional success. Despite the significant amount of research on the issue of personality stress, the question of what is stress resistance as a property of the student's personality, what is the role of the educational environment of higher education in its development.*

Purpose of the article *is to analyze external and internal factors of development of object of training in the conditions of the educational environment in the context of its self-realization.*

Methods. *Theoretical analysis, synthesis, generalization, comparison.*

Originality. *Stress resistance can be considered as a complex characteristic of personality, a synthesis of its certain qualities and abilities. The degree of its expressiveness is determined by many personal factors and features of the educational environment and largely depends on the resources of the individual. Factors that affect stress resistance can be personal and environmental. A person with low stress resistance is unable to determine the goals of self-development and self-realization, exposed to the environment. The creator of the development environment can be a person with developed subjectivity and stress.*

Conclusion. *Thus, the development of stress resistance can not be considered only from the standpoint of creating psychologically safe conditions or the development of internal performance. Psychological support for the development of stress in a specially created environment allows to ensure a positive comprehensive development of personality in the process of pedagogical interaction. The development of stress resistance based on the subject-environmental approach is a complex task. This solution should use a variety of psychotechnics of personality development, aimed at forming individual characteristics and qualities, and those that create a developmental educational space of higher education, which allows to obtain information about key psychological phenomena, to experience different ways of working, interpersonal interaction and knowledge.*

Key words: *stress resistance; subject-environmental approach; personality development; subject-subject interaction; development environment.*

Received/Поступила: 15.04.22.