

Березюк М. О. здобувач PhD,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0002-8073-1334>

Діхтяренко С. Ю. кандидат психологічних наук,
доцент, Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-4506-1221>

ТРАНСФОРМАЦІЇ БАЗОВИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті на основі здійсненого аналізу будови стресостійкості запропоновано узагальнену структуру стресостійкості особистості. Детально розглянуто можливі варіанти трансформацій базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під впливом стресогенних обставин, зумовлених війною. У результаті розгляду зроблено висновок, що зрушення та зміни стресостійкості цієї категорії осіб залежать від початкового рівня розвитку у них стресостійкості та нагальної інтенсивності стресогенного впливу.

Ключові слова: стресостійкість; будова стресостійкості; структура стресостійкості; стресогенні обставини; стресогенний вплив.

Вступ. Успішна підготовка кваліфікованих кадрів, спроможних забезпечити сталість економічного розвитку держави та її швидке відновлення після теперішніх кризових подій, можлива за умови збереження здоров'я здобувачів вищої освіти та тісно корелює із забезпеченням їх високої академічної успішності. Однак зростаючі вимоги до рівня підготовки фахівців за рахунок збільшення обсягу наукової інформації та впровадження новітніх освітніх технологій, використання яких ще не пройшло якісної стандартизації, призводять до підвищення емоційної напруги молоді, виснаження її адаптаційного потенціалу. Ситуація ускладнюється тим, що на території нашої держави ведуться активні бойові дії, що, призводячи до кардинальних змін звичного середовища життєдіяльності, мають потужний стресогенний потенціал та завдають нищівного удару по психічному здоров'ю молодих людей, значно підвищують вимоги до рівня їхньої стресостійкості [8; 11]. Гарне когнітивне функціонування, оптимальний функціональний стан, здатність зберігати керованість поведінки та самовладання у критичних, екстремальних ситуаціях війни, що у своїй сукупності складають основу стресостійкості особистості, набувають в

жорстких умовах нашого сьогодення особливої та безумовної цінності. Особливий науковий інтерес викликають можливі зрушення та зміни базових структурних складових стресостійкості здобувачів вищої освіти під впливом воєнних подій [5].

Мета статті – обґрунтування запропонованої узагальненої структури стресостійкості особистості та можливих варіантів трансформацій базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під впливом стресогенних обставин, зумовлених війною.

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

Ключова функція стресостійкості полягає у забезпеченні оптимального стану мобілізації сил, активності та готовності до дії без дезорганізації психічної діяльності індивіда. Тобто під оптимальним станом мобілізації розуміється такий рівень психічної активації, що з одного боку,

дозволяє вивести індивіда із стану емоційного комфорту та стимулювати до активної діяльності, а з іншого не призводить до надмірної емоційної стимуляції, яка б викликала сильне хвилювання та тривожність і, таким чином, руйнувала б організовану, осмислену діяльність людини, спрямовану на подолання стресогенних обставин. Будь-яка добре функціонуюча система характеризується такою ознакою як стійкість, що може бути визначена як здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища. Оскільки людина є складною біосоціальною системою, їй також притаманні механізми забезпечення стійкості та здатність проявляти опір деструктивним зовнішнім впливам. Л. Наугольник пропонує розглядати стресостійкість у якості особливої організації існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективно її функціонування в стресогенних обставинах [6, 96].

У рамках досліджуваної теми особливу увагу необхідно приділити висвітленню існуючих уявлень про структуру стресостійкості, переліку базових психологічних компонентів, що можуть входити до її складу. Станом на теперішній час серед науковців немає єдності у поглядах на внутрішню будову стресостійкості як диспозиційної риси особистості. Тобто майже кожен дослідник, який займається вивченням цього феномену, вважає своїм обов'язком запропонувати свій варіант структури стресостійкості, що залежить від теоретичного підходу до вивчення структури особистості, якого він дотримується та у парадигмі своїх наукових досліджень. Так, наприклад, А. Боднар та Н. Макаренко у структурі стресостійкості особистості виділяють два блоки: когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. До когнітивно-інтелектуального блоку дослідниками віднесено ряд особливостей особистості, що забезпечують високий рівень стресостійкості, а саме гнучкість та абстрактність мислення, полenezалежність, розвинені перцептивні здібності. Серед

складових емоційно-особистісного блоку стресостійкості розглядається емоційна стійкість, оптимізм як особистісна властивість, середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю [1, 51-52].

У посібнику Д. Романовської та О. Плащук представлено такі компоненти емоційної стійкості: 1) мотиваційний – діюча сила мотивів подолати несприятливу життєву ситуацію визначає рівень стресостійкості; 2) емоційний – розуміється як увесь набутий особистістю досвід подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 3) вольовий – свідомо саморегуляція поведінки суголосно ситуації, що склалася; 4) інтелектуальний – ступінь адекватності оцінювання та визначення умов стресової ситуації, якість прогнозування її можливої динаміки, прийняття рішень про варіанти дій [7, 101].

Н. Бурбан, І. Гузенко стресостійкість розглядають як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, що включає до свого складу три підсистеми: індивідну (біологічні та фізіологічні параметри), особистісну (особистісні риси та властивості) та суб'єктну (характеристики виконання суб'єктом тієї чи іншої діяльності) [2, 109].

О. Когут базовими компонентами стресостійкості називає фізіологічну складову як особливості роботи симпатичної та парасимпатичної нервової системи; емоційну складову – властивості емоційності особистості, зокрема рівень розвитку емоційного інтелекту; когнітивну складову – рівень розвитку пізнавальних психічних процесів, а також провідні копінг-стратегії, яких дотримується індивід; інтуїтивну складову – здогадування та концептуальне бачення стресової ситуації та себе в ній [3, 162].

На думку В. Корольчук, стресостійкість особистості включає такі обов'язкові психологічні елементи: 1) здатність до адекватної когнітивної репрезентації стресогенних чинників; 2) здатність аналізувати та пов'язувати сприйняття об'єктивних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; 3) сформованість відповідних

дієвих переконань та правил поведінки; 4) наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної та об'єктивної ефективності результатів копіngu. Стресостійкість, на думку автора, є структурно-функціональною, динамічною властивістю особистості, яка включає об'єктивну характеристику ситуації, її когнітивну репрезентацію, вимоги до особистості та процес саморегуляції [4, 216].

Як зазначають Н. Цибуляк та А. Бондарчук, стресостійкість має багатокомпонентну структуру, складовими частинами якої є психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти [9, 157]. У роботі М. Шпака представлено декілька варіантів структури стресостійкості, авторство яких належить іншим дослідникам. Окрім вже розглянутих, інтерес викликає 4-компонентна структура стресостійкості Т. Циганчук, складовими якої є саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість та емоційний інтелект [10, 201].

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувались теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизація, узагальнення інформації з наукових джерел.

Результати і обговорення. Частково поєднуючи існуючі погляди на компонентну будову стресостійкості, можна підсумувати, що структура стресостійкості містить два виміри: статичний та динамічний. Статичний вимір вміщує ті компоненти стресостійкості, що являють собою стійкі, диспозиційні психологічні утворення та у своїй сукупності складають стабільну особистісну основу нервово-психічної стійкості індивіда. У свою чергу динамічний вимір структурних компонентів стресостійкості вказує на особливості їх актуального функціонування, відображає їх процесуальні, динамічні характеристики, що забезпечують швидкість реагування на конкретні стресогенні обставини, а також поведінкову активність та тактичні особливості їх подолання. Як статичний, так і динамічний виміри існування структури стресостійкості, включають у себе компоненти, що знаходяться на різних рівнях функціонування особистості: психофізіологічному, когнітивному, мотиваційному, емоційно-вольовому, поведінковому рівнях та рівні самосвідомості (рис. 1).

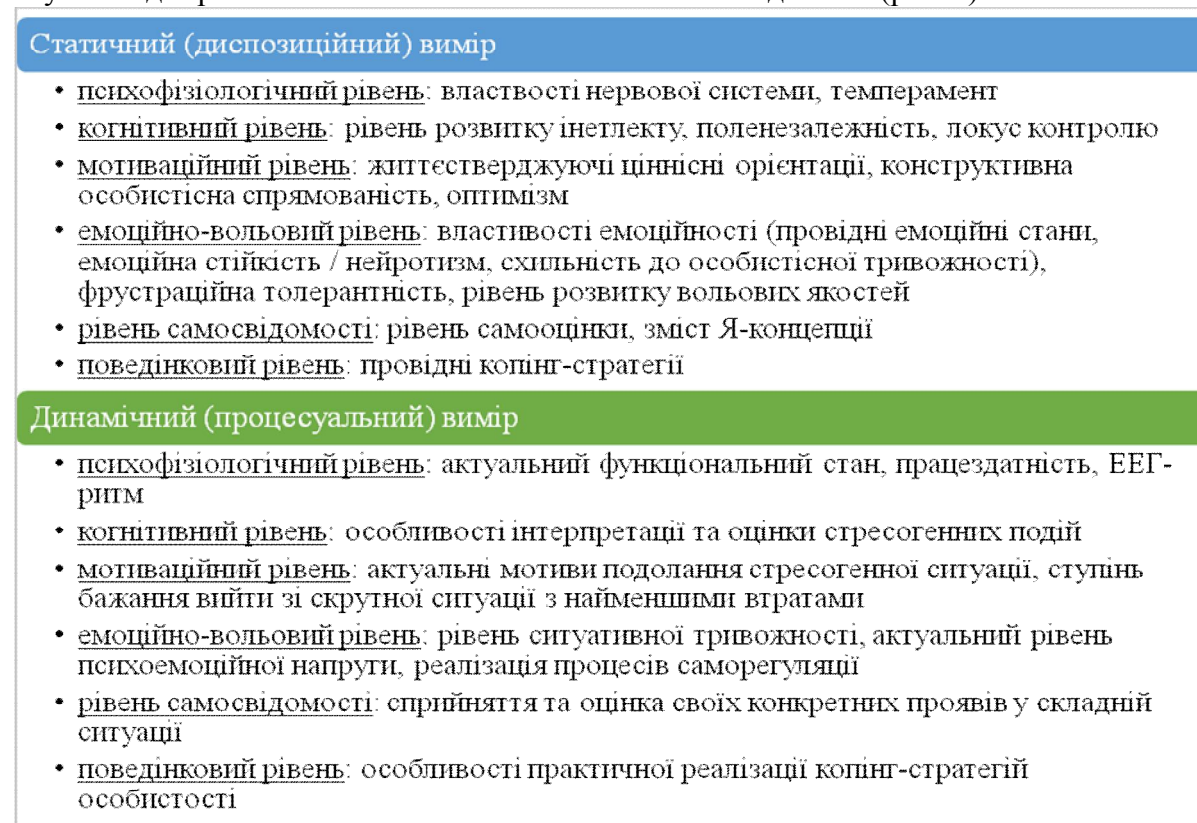


Рис. 1. Узагальнена структура стресостійкості особистості

Загальний рівень стресостійкості особистості визначається складною взаємодією її структурних компонентів кожного з рівнів функціонування особистості на статичному та динамічному вимірах прояву. Індивідуальна конфігурація змістовного наповнення та рівнів розвитку кожного з представлених на рис. 1 компонентів структури стресостійкості визначає загальний рівень її розвитку, що може відповідати одному із щаблів – низькому, середньому або високому. Стресогенний вплив війни може мати різну інтенсивність в залежності від близькості лінії фронту та залученості здобувача вищої освіти до воєнних подій. Трансформації загального рівня стресостійкості можливі тільки за умови хронічного переживання стресу на стадії виснаження за Г. Сельє, коли суттєво послаблюється особистісний потенціал індивіда й основні компоненти

стресостійкості починають втрачати свою функціональну спроможність та можуть бути дезорганізовані.

Важливо підкреслити, що довоєнний рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти визначає їхній «запас міцності» під час перебування в умовах активних бойових дій та тривалість активної протидії стресовим впливам до виникнення стадії виснаження, коли підриваються особистісні основи стресостійкості. При цьому в умовах війни трансформації стресостійкості будуть носити переважно дисгармонійний характер, ступінь деструктивності яких буде визначатися двома чинниками:

- 1) рівнем розвитку стресостійкості здобувача освіти до початку війни;
- 2) інтенсивністю стресогенного впливу воєнних подій, що залежить від ступеню залученості у них студента (табл. 1).

Таблиця 1

Варіанти трансформацій структури стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни

Інтенсивність стресогенного впливу	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
	Початковий рівень стресостійкості	<i>Прогнозовані трансформації структури стресостійкості виражені у рівнях її сформованості після стресогенного впливу війни</i>	
<i>Низький</i>	Низький	Низький	Низький з підвищеним ризиком виникнення психічних розладів
<i>Середній</i>	Середній, високий	Низький, середній	Низький
<i>Високий</i>	Високий	Середній, високий	Середній

Варто зазначити, що існує також вірогідність покращення показників стресостійкості під впливом стресогенного впливу воєнних подій за умови, що вони будуть характеризуватись низькою інтенсивністю (наприклад, коли здобувач освіти перебуває далеко від лінії фронту та бере активну участь у забезпеченні захисту тилу), а початковий, довоєнний рівень сформованості його стресостійкості був достатнім (не нижче середнього рівня). У такому випадку можлива мобілізація особистісного потенціалу здобувача освіти, підвищення мотивації чинити активний опір стресогенним впливам, що у наслідковому результаті призведе до підвищення загального рівня стресостійкості.

Висновки. Отже, базові компоненти стресостійкості здобувачів освіти можуть характеризуватись різною мірою стійкості та стабільності в залежності від приналежності до статичного або динамічного виміру функціонування особистості. Незважаючи на конкретний вимір та рівень прояву, вони все ж не є кристалізованими у структурі особистості та можуть суттєво видозмінюватись під впливом потужних стресогенних впливів, які чинить війна. Трансформації стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни залежать від початкового, довоєнного рівня розвитку цього особистісного утворення та інтенсивності стресогенного впливу.

Список використаних джерел

1. Боднар, А. Я., Макаренко, Н. Г. (2013). Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 149, 49–57.
2. Бурбан, Н., Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1, 105–116.
3. Когут, О. О. (2019). Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*, 2, 158–164.
4. Корольчук, В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 7, 210–218.
5. Мороз, Л. І., Сафін, О. Д. (2022) Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73), № 5, 48-53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
6. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
7. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. (2014). Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодрук.
8. Тептюк, Ю. О. (2021) Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій [Дис. канд. психол. наук. НПУ ім. М.П. Драгоманова].
9. Цибуляк, Н. Ю., Бондарчук, А. Є. (2019). Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. Теорія і практика сучасної психології, Т.2, №6, 154–158.
10. Шпак, М. М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Психологія особистості*, 39, 199–203.
11. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Marina Mishchenko, Yulia Teptiuk, Oleksandr Safin, Olena Andrusyk, Oleksandr Timchenko, Vitalii Khrystencko. Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*, Vol. 63, 2022, 117–123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>

References

1. Bodnar, A. Ya., Makarenko N. H. (2013) Psykhologichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii (na prykladi pratsivnykiv pryvatnykh okhoronnykh struktur) [Psychological features of stress resistance of representatives of stressful professions (on the example of employees of private security structures)]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykhologichni nauky ta sotsialna robota*. Vol. 149, 49–57. http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/2812/Bodnar_psykhologichni_osoblyvosti_stresostiikosti.pdf?sequence=1 (in Ukrainian)
2. Burban N., Huzenko I. (2019) Osoblyvosti stresostiikosti y adaptivnykh zdibnostei do stresu maibutnykh viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of stress resistance and adaptive abilities to stress of future military personnel]. *Pedahohika i psykhohohiia profesiinoi osvity*, 1, 105–116. <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pedagog/article/download/1217/1189> (in Ukrainian)
3. Kohut O. O. (2019) Strukturnyi analiz psykhologichnykh skladovykh stresostiikosti patrolnykh politseiskykh [Structural analysis of psychological components of stress resistance of patrol policemen]. *Pravovyi chasopys Donbasu*, 2, 158–164. <https://ljd.dnuvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/01/22-kogut.pdf> (in Ukrainian)
4. Korolchuk V. M. (2010) Obgruntuvannia orhanizatsiinoi modeli doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Justification of the organizational model of the study of stress resistance of the individual]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhohohii*, Vol.7, 210–218. http://educmns.org.ua/nmc/120/EKP_7.pdf#page=211 (in Ukrainian)
5. Nauholnyk L. B. (2015) Psykhohohiia stresu [Psychology of stress]. Lviv: Lviskyi derzhavnyi universytet vnutrishnykh sprav. (in Ukrainian)
6. Moroz L. I., Safin O. D. (2022) Model' rozvytku stresostijkosti zdobuvachiv vyshhoi' osvity v umovah vojennoho stanu [A model of the development of stress resistance of students of higher education in the conditions of martial law]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'kogo. Serija: Psihologija*. Tom 34 (73), № 5. 48-53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> (in Ukrainian)
7. Profilaktyka posttравmatychnykh stresovykh rozladiv: psykhologichni aspekty [Prevention of post-

traumatic stress disorders: psychological aspects]. (2014) *Metodychnyi posibnyk / Upor. D. D. Romanovska, O. V. Ilashchuk. Chernivtsi: Tekhnodruk. (in Ukrainian)*

8. Teptjuk, Ju. O. (2021) *Psyhologichni umovy rozvytku stresostijkosti u social'nyh pracivnykiv riznyh vikovyh kategorij [Psychological conditions for the development of stress resistance in social workers of different age categories] [Dys. kand. psyhol. nauk. NPU im. M.P. Dragomanova]. (in Ukrainian)*

9. Tsybuliak N. Yu., Bondarchuk A. Ye. (2019) *Struktura profesiinoi stresostiikosti spetsialnoho pedahoha [The structure of professional stress resistance of a special teacher]. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. Vol. 2(6), 154–158. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_2/29.pdf (in Ukrainian)*

10. Shpak M. M. (2022) *Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Stress resistance of the individual in the discourse of modern psychological research]. Habitus. Psykholohiia osobystosti, 39, 199–203. <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (in Ukrainian)*

11. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Marina Mishchenko, Yulia Teptiuk, Oleksandr Safin, Olena Andrusyk, Oleksandr Timchenko, Vitalii Khrystenko. *Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories. Physical Ergonomics and Human Factors, Vol. 63, 2022, 117–123. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002604>*

Summary

Berezyuk M. O. *PhD candidate,*

*Uman State Pedagogical University
named after Pavlo Tychyna*

Dikhtyarenko S. Y. *Candidate of
Psychological Sciences, associate professor
Uman State Pedagogical University
named after Pavlo Tychyna*

TRANSFORMATIONS OF THE BASIC COMPONENTS OF STRESS RESISTANCE OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES DURING THE WAR

Introduction. *Successful training of qualified personnel, able to ensure the stability of the economic development of the state and its rapid recovery after the current crisis events, is possible under the condition of preserving the health of higher education students and is closely correlated with ensuring their high academic performance. However, growing requirements for the level of training of specialists due to an increase in the volume of scientific information and the introduction of the latest educational technologies, the use of which has not yet passed qualitative standardization, lead to an increase in the emotional tension of young people, the depletion of their adaptation potential. The situation is complicated by the fact that active hostilities are taking place on the territory of our country, which, leading to drastic changes in the usual environment of life, have a powerful stressogenic potential and inflict a devastating blow on the psychological health of young people, significantly increasing the requirements for their level of stress resistance. Good cognitive functioning, optimal functional state, the ability to maintain controllable behavior and self-control in critical, extreme situations of war, which together form the basis of the stress resistance of the individual, acquire special and unconditional value in the harsh conditions of our present. Of special scientific interest are the possible shifts and changes in the basic structural components of stress resistance of higher education students under the influence of war events, which will be covered in this work.*

The purpose of the article is to substantiate the proposed generalized structure of personality stress resistance and possible variants of transformations of the basic components of stress resistance of higher education students under the influence of stressful circumstances caused by the war.

Methods. *To achieve the goal of the research, theoretical research methods were used: analysis, systematization, generalization of information from scientific sources.*

Originality. *The structure of stress resistance includes two dimensions: static and dynamic. The static dimension contains those components of stress resistance that represent stable, dispositional psychological formations and in their totality constitute a stable personal basis of the individual's neuropsychological stability. In turn, the dynamic measurement of the structural components of stress resistance indicates the peculiarities of their actual functioning, reflects their procedural, dynamic characteristics that ensure the speed of response to specific stressful circumstances, as well as behavioral activity and tactical features of*

overcoming them. Both static and dynamic dimensions of the existence of the structure of stress resistance include components located at different levels of personality functioning: psychophysiological, cognitive, motivational, emotional-volitional, behavioral levels, and the level of self-awareness.

In the conditions of war, transformations of stress resistance will be mainly disharmonious in nature, the degree of destructiveness of which will be determined by two factors: 1) the level of development of the student's stress resistance before the start of the war; 2) the intensity of the stressogenic impact of war events, which depends on the degree of involvement of the student in them.

Conclusion. *The basic components of stress resistance of education seekers can be characterized by varying degrees of stability and stability depending on whether they belong to the static or dynamic dimension of personality functioning. Despite the specific dimension and level of manifestation, they are still not crystallized in the personality structure and can significantly change under the influence of the powerful stressogenic effects of war. The transformations of the stress resistance of higher education students in the conditions of war depend on the initial, pre-war level of development of this personal formation and the intensity of stressogenic influence.*

Keywords: *stress resistance; budova stress resistance; structure of stress resistance; stress-generating surroundings; stress-generating infusion.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 07.02.23.