

și Intervenție Socială. 2023. Vol. 81. P. 25–38. Retrieved from <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135951>

3. Mishchykha L. MBSR PROGRAM AS A RESOURCE IN STRESS MANAGEMENT. *The 10th International scientific and practical conference. Problems and prospects of modern science and education* (March 12–15, 2024) Stockholm, Sweden. International Science Group. P. 274–277.

4. Овсянецька Л. П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. 1999. Вип. 3. № 1. С. 55–62.

5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-31>

Пляка Л. В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
практичний психолог вищої категорії*

Національного фармацевтичного університету

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стрес є невід’ємною частиною сучасного життя і уникнути його неможливо. Життєві кризи, конфлікти, епідемії, триваюча збройна агресія російської федерації проти України викликала надмірні навантаження і душевні потрясіння у всіх учасників освітнього процесу.

У психології стресостійкість розглядається як сформована у процесі життєдіяльності здатність особистості протидіяти впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Вона дозволяє людині успішно адаптуватись до умов навколишнього середовища, сприяє збереженню ментального здоров’я, забезпечує ефективність освітньої і професійної діяльності учасників освітнього процесу.

Як інтегративне динамічне утворення, стресостійкість актуалізує здатність особистості осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [3].

Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Відповідно до потреб людини можна перелічити такі стресові фактори (табл. 1).

Стресові фактори

Потреби	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо.
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страх смерті, страх втратити житло, страх не здати іспит чи залік, страх за власне здоров'я та близьких тощо.
У любові й належності до групи	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання тощо.
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції тощо.
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті тощо.
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації тощо.
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою тощо.

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, депресивного розладу, який може мати різні ступені складності [1].

Слід зазначити, що високий рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти зумовлюють:

- сформовані *особистісні якості*: комунікабельність, емпатія, толерантність, рефлексія, низький рівень особистісної тривожності, стресостійкість, відповідальність, активність, впевненість у собі;

- *характеристики мотиваційної сфери* – здатність до саморозвитку, задоволення професійною та освітньою діяльністю, позитивна професійна «Я-концепція», вміння знаходити ресурси для продуктивної професійної діяльності;

- *досвід* розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє, що сприяє адаптованості організму до стресу, здатності протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними.

Стресостійкість формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Ці зіткнення проявляються у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання

стресу, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання травматичного досвіду.

Практична психологія має широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Грунтуючись на досвіді роботи провідних фахівців із проблеми активного навчання, ми пропонуємо запровадити формування стресостійкості за допомогою психологічних тренінгів та вебінарів, що орієнтовані на виконання таких завдань: профілактику стресу, формування особистісних якостей, розвиток позитивного мислення, формування вміння застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу тощо. Метою занять є прагнення особистості до самовдосконалення та підвищення відповідальності за власне життя, зниження ситуативної й особистісної тривожності, формування критичного мислення, адекватної самооцінки, навичок конструктивного реагування у складних ситуаціях, здобуття навичок аналізу стресових ситуацій і шляхів виходу з них.

Тренінгові заняття та вебінари передбачають різні форми роботи: міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, роботу з готовими кейсами, психотерапевтичні вправи, що дозволяють сконцентрувати увагу здобувачів вищої освіти на розвиток мотиваційної сфери, особистісних якостей, здобуття професійного досвіду щодо вирішення конфліктних та стресових ситуацій.

Таким чином, сформована стресостійкість, як особистісна якість, дозволить здобувачам вищої освіти успішно подолати стресові ситуації та запобігти розвитку постстресових порушень.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.