

5. Don't forget: disasters and crises bring out the best in people. *The Correspondent*. URL: <https://thecorrespondent.com/350/dont-forget-disasters-and-crises-bring-out-the-best-in-people>.

6. How Disasters Bring Out Our Kindness | TIME.com. *TIME.com*. URL: <https://healthland.time.com/2012/10/31/how-disasters-bring-out-our-kindness/>.

7. How The Lord of the Flies is a Myth and a False Representation of Humanity – Ray Williams. *Ray Williams*. URL: <https://raywilliams.ca/lord-flies-myth-false-representation-humanity/>.

8. «Our world in stupor lies»: Manipulation in Golding's Lord of the Flies | Teen Ink. *Teen Ink | By Teens, For Teens*. URL: https://www.teenink.com/reviews/book_reviews/article/1163065/Our-World-In-Stupor-Lies-Manipulation-In-Goldings-Lord-Of-The-Flies.

9. The Problem with Morality: Impeding Progress and Increasing Divides / C. Kovacheff та ін. *Social Issues and Policy Review*. 2018. Т. 12, № 1. С. 218–257. URL: <https://doi.org/10.1111/sipr.12045>.

10. To help or not to help?. *Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften*. URL: <https://www.mpg.de/10756385/cooperation-emergency-situations>.

11. Ulber J., Hamann K., Tomasello M. How 18-and 24-month-old peers divide resources among themselves. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2015. Vol. 140. P. 228–244. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.07.009>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-42>

Латиш О. М.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сьогоднішній день стрес, складні умови діяльності є невід'ємною частиною сучасного життя українців. Уникнути різного роду негативних впливів та зберегти психічне здоров'я – це досить складне завдання. Повсякденні побутові проблеми, конфлікти, епідемії, довготривала

збройна агресія російської федерації проти України спричиняють суттєве навантаження на психіку людини на всіх вікових рівнях.

Як зазначає відомий вітчизняний дослідник В. О. Моляко, людський організм, людська психіка характеризується досить суттєвими запасами біологічної, фізичної, психічної стійкості. Також кожна людина володіє адаптаційними можливостями і ці можливості можна розвивати, підвищуючи тим самим можливості людини в подоланні різноманітних труднощів та її стресостійкість. Вчений підкреслює, що такі запаси стійкості й надійності завжди мають індивідуальні характеристики, вони не однакові, а окрім того, вони не завжди розраховані на дуже сильні впливи, проти яких у конкретних людей нема ніякого імунітету, ніякого захисту, чи то фізичного, чи психологічного [2].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як збереження здатності особистості до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я.

Як інтегративне динамічне утворення, стресостійкість актуалізує здатність особистості аналізувати й визначати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [1].

Щоб ефективно справлятися зі стресом, людині необхідно певною мірою вдосконалювати своє мислення. Всі ми сприймаємо й розуміємо світ по-різному і кожен з нас реагує на навколишню дійсність унікальним чином, проявляючи свою індивідуальність.

Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Відповідно до потреб людини виділяють такі стресові фактори:

- голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо;
- страх смерті, страх втратити житло, страх не здати іспит чи залік, страх за власне здоров'я та близьких тощо;
- моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання тощо;
- несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції тощо;
- відсутність гармонії і краси у житті;
- незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації тощо.
- 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].

Проведений аналіз дозволив нам виокремити такі категорії студентів щодо проявів у них стресостійкості:

- студенти, які завжди готові до змін і з легкістю їх приймають. Вони з легкістю долають труднощі в кризових ситуаціях, для них характерні прояви високого рівня творчого мислення;

- студенти, яким важко адаптуватись до змін, їм важко змінювати свою поведінку, установки, погляди. Якщо щось пішло не так, то вони проявляють хвилювання, тривожаться, їх мисленнєва діяльність зводиться до простих автоматизованих дій;

- категорія студентів, які готові до незначних змін, проте раптові і глобальні зміни «блокують» ефективність їх мисленнєвої діяльності. Такі студенти здатні адаптуватись до навколишньої ситуації поступово, але якщо це їм не вдається, то вони легко впадають у депресію.

- студенти, які мають сталі позиції і своє бачення світу, їм не властиво змінюватися під дією зовнішніх обставин, вони продовжують свою діяльність, як і раніше, намагаються уникати негативних впливів. Однак такі люди можуть піддатись змінам психотравмуючої сфери життя.

Слід зазначити, що високий рівень стресостійкості студентської молоді зумовлюють такі особистісні якості, як комунікабельність, емпатія, толерантність, рефлексія, низький рівень особистісної тривожності, стресостійкість, відповідальність, активність, впевненість у собі; стійка мотивація; здатність до саморозвитку, задоволення професійною та освітньою діяльністю, позитивна професійна «Я-концепція», вміння знаходити ресурси для ефективної професійної діяльності, прояви творчого мислення при вирішенні навчальних та професійних завдань.

Варто зазначити, що позитивний досвід розв'язання аналогічних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє, сприяє адаптованості організму до стресу, допомагає протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними.

Психологи зазначають, що стресостійкість формується також тоді, коли особистість часто стикається зі стресогенними факторами. Адже особистість вчиться мислити та діяти в стресових ситуація, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання травматичного досвіду.

Для профілактики стресогенних факторів, як зазначають фахівці, варто дотримуватися відповідних рекомендацій [1]:

1. Один день на тиждень потрібно проводити час так, як подобається.

2. Не рідше одного разу на день говорити найдорожчій для вас людині теплі слова. У нашому суворому світі одне усвідомлення того, що вас хтось любить, здатне захистити від важких зривів.

3. Два-три рази на тиждень робити фізичні навантаження, але вправи не повинні бути виснажливими.

4. Раз на тиждень займатися тим, що є певною мірою «шкідливим» для організму (можна, наприклад, трохи порушити дієту, побалувати себе солоденьким).

5. Ведення щоденника: фіксувати емоційні прояви, позитивні враження та навіть незначні події, що трапилися протягом дня. Це допомагає ефективно аналізувати те, що з вами відбувається, планувати своє життя і уникати несподіваних неприємностей.

6. Коли ви відчуваєте гнів чи пригніченість, займайтеся інтенсивною фізичною працею, адже фізичні вправи непогано захищають людину від стресів.

Багаторічний досвід практичних психологів дозволив напрацювати широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Опираючись на досвід роботи провідних фахівців із проблеми активного навчання, формування стресостійкості студентської молоді варто здійснювати за допомогою психологічних тренінгів та вебінарів, що орієнтовані на виконання таких завдань: профілактику стресу, формування особистісних якостей, розвиток творчого мислення, формування вмінь застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу тощо.

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

Отже, стресостійкість – це здатність особистості витримувати стресове напруження, адаптуватися до умов стресових факторів, а також ефективно виконувати діяльність під дією стресу.

Стресостійкість є надзвичайно важливою навичкою для сучасного фахівця, тому постає необхідність активного розвивати її у студентської молоді. Отож слід розвивати та застосовувати такі особистісні аспекти, як самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи розвитку творчих мисленневих стратегій.

Список використаних джерел:

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

2. Творча діяльність в ускладнених умовах / В.О. Моляко, А.Б. Коваленко, Л.А. Мойсеєнко, В.А. Семиченко, Т.М. Третяк та ін. За заг. ред. В.О. Моляко. К., 2007. 308 с.