

Отримано: 13 грудня 2021 р.

Прорецензовано: 30 грудня 2021 р.

Прийнято до друку: 30 грудня 2021 р.

e-mail: oxigestalt@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56

Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острого : Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46–56.

УДК: 159.944.4-026.564: 37.091.212

Харко Оксана Степанівна,

аспірантка кафедри психології

Львівського національного університету імені Івана Франка

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Статтю присвячено проблемі формування стресостійкості студентів, а також викладено результати емпіричного дослідження стресостійкості здобувачів освіти.

У сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило, стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливою, інтолерантною до негативних зовнішніх впливів, схильною до стресу є молодь, зокрема така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

Об'єкт цього дослідження – стресостійкість студентів під час навчання в університеті та під час дистанційного навчання в період розповсюдження пандемії COVID-19. Предмет статті – особливості формування стресостійкості у студентів та засоби її формування. Мета – визначити психологічні умови формування стресостійкості студентів. Досліджено чинники стресогенності та стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання.

У статті подано практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Запропоновано змістовно-організаційні аспекти побудови програми формування стресостійкості у студентів в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стресори, чинник стресу, дистанційне навчання, переваги й недоліки дистанційного навчання, психологічні проблеми, які провокує дистанційне навчання, прокрастинація, методи та способи подолання стресу, методи дослідження емоційного стресу, особливості застосування способів підвищення стресостійкості студентів у ЗВО.

Oksana S. Kharko,Postgraduate Student at the Psychology Department,
Ivan Franko National University of Lviv

PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR OBSERVING PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

The article is devoted to the problem of formation of stress resistance of students. The results of empirical research of stress resistance of modern students of higher educational institutions are also stated.

In modern socio-economic conditions, a person at different age stages of his/her life there are unexpected situations, usually stressful, which require adequate and immediate mastery, increase the ability to resist such influences without harm to health. The most vulnerable, intolerant of negative external influences, prone to stress are young people, and especially such a socially and psychologically vulnerable category as students.

The object of this study is the stability of students during their studies at the university and during distance learning during the spread of the COVID-19 pandemic. The subject of research is the peculiarities of the formation of stress resistance in university students and the means of its formation. The purpose of the study is to determine the psychological conditions for the formation of stress resistance of students. Factors of stress and stress resistance of students in the conditions of distance learning are investigated.

The article presents practical recommendations for compliance with the psychological conditions for the formation of stress resistance of freelance students in the educational process. Content – organizational aspects of construction of the program of formation of stress – resistance at students in the conditions of distance learning are offered.

Keywords: stress, stress resistance, stressors, stress factor, distance learning, advantages and disadvantages of distance learning, psychological problems provoked by distance learning, procrastination, methods and ways to overcome stress, methods of studying emotional stress, features of ways to increase stress resistance.

Постановка проблеми. На сьогодні перед молоддю постає чимало викликів і вимог, які спонукають її до постійного пошуку, боротьби за життєві перспективи, громадянську позицію. Усе це спричиняє велике навантаження на нервову систему і психіку молодої людини, призводить до емоційного напруження, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

3-поміж факторів, що характеризують працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів – важлива умова збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійної самореалізації особистості.

Стресостійкість – це важлива і складна властивість особистості, пов'язана з низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних властивостей, які допомагають їй переживати великі розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи спокій та рівновагу в стресовій ситуації.

Мета дослідження – визначити психологічні умови формування стресостійкості студентів. Досягнення мети передбачало вирішення таких завдань:

- 1) розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості в юнацькому віці;
- 2) визначити психологічні чинники стресогенних чинників студентської молоді;
- 3) сформуванати теоретичну модель формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання;
- 4) провести емпіричне дослідження чинників стресогенності та стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання та проаналізувати результати;
- 5) скласти програму формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання;
- 6) дати практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Стресостійкість, механізми та засоби її формування вивчало багато науковців, а саме: І. Ф. Аршава, В. А. Бодров, Г. С. Васильченко, В. М. Крайнюк, А. П. Катунін, Т. Л. Крюкова, О. О. Реан, К. В. Судаков, Т. М. Титаренко, А. Н. Фомінова та ін..

Стресостійкість як необхідна риса для сучасної молоді людини особливо актуальна сьогодні. Вона виявляється в умінні адекватно реагувати та протистояти у складних ситуаціях, зберігати почуття самовладання, толерантність і тактовність, терпимість, здатність абстрагуватись від зайвої інформації тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему прояву стресу в студентській молоді вивчали такі науковці, як: Е. Алексеева, І. Іванова, С. Карякіна, О. Кокун, К. Краєва, Т. Кружева, О. Лозгачова, І. Меньшикова, А. Петунова, О. Сергєєва, А. Фаустова, М. Хуторна, Л. Шантанова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Дж. Гринберг, Ф. Джонс, С. Джеррольд та ін.

Аналіз запропонованих класифікацій стресів дає підстави стверджувати: стреси – результат впливу стресорів, що викликають різну реакцію в різних людей та відрізняються змістом, силою, часом дії.

Студентське життя насичене стресами, а значить, потребує адекватного реагування на них. Реакція молоді людини на навколишню дійсність пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями, набутим досвідом, сформованими цінностями, переконаннями тощо. Суттєве значення в подоланні стресових ситуацій мають особливості уявлень молоді людини про саму себе, ставлення до самої себе.

Прояв поведінкових реакцій значною мірою обумовлено стресостійкістю особистості. Цю проблему вивчали М. Білова, Н. Брежнева, С. Гапонова, Г. Дубчак, В. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Купріянов, Ю. Кузьміна, Т. Середа, О. Лозгачова, Ю. Щербатих та ін.

Як зазначає Л. М. Аболін, емоційна стійкість людини – це здатність протистояти емоціогенним чинникам у разі дії різних стресорів, забезпечуючи успішну діяльність.

Під час модернізації системи вищої освіти України, у зв'язку з динамічними змінами, які відбуваються в нашій країні та світі, триває підготовка конкурентоздатного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стресостійкість, прогнозованість розвитку його особистості. Цю тему досліджували Т. В. Габай, В. А. Зобков, В. Я. Ляудіс, С. Д. Максименко, О. О. Реан, В. В. Рубцов, В. М. Чернобровкін, В. О. Якунін та ін.

Виклад основного матеріалу. Підходи до розуміння поняття стресостійкості в юнацькому віці. У сучасних соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило, стресові, які вимагають адекватного й невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливою, інтолерантною до негативних зовнішніх впливів, схильною до стресу є молодь, зокрема така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

Стрес – це відповідь організму на певну психологічну ситуацію. Динаміка стресу: стан тривоги, боротьба організму зі стресом та його причинами. Рівень стресостійкості кожної людини різний, змінний упродовж життя і залежить від багатьох причин. Висока стресостійкість – більші навантаження можна витримати. А отже, і можливість життєвих досягнень вища.

Стресостійкість вивчають у двох площинах за природою походження, а саме: як генетично успадковану здатність людини протидіяти впливу негативних чинників і як властивість, розвинену впродовж життя [2].

Отже, стресостійкість – це властивість особистості, визначена можливістю протидіяти стресовим ситуаціям. Вона дає підстави ефективно діяти і зберігає здоров'я особистості.

Формування стресостійкості молодій людині пов'язане з пошуком джерел і ресурсів, потрібних для подолання наслідків стресів. Такими ресурсами та джерелами є внутрішні і зовнішні чинники, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. [4]

Психологічні чинники стресогенних чинників студентської молоді. Часто в студентів, які відчувають значні інтелектуальні або ж емоційні навантаження, помітне негативне ставлення до навчання. І головна причина цього – зниження рівня їхньої стресостійкості в навчальній діяльності, що виражається порушеннями когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності [5].

Стрес, який переживають студенти, негативно впливає на їхнє навчання і знижує академічну успішність. Зі свого боку, негативна успішність створює дискомфорт, результатом чого загальний стрес тільки посилюється і збільшується. Також величезний вплив для студентів створюють проблеми пов'язані з фінансами, місцем проживання, безпекою.

Стрес можуть спричинити фактори, що пов'язані з роботою і діяльністю або з подіями особистого життя індивідуума.

Організаційні чинники [5]:

- перенавантаження або навпаки надто малі робочі навантаження;
- конфлікт ролей – виникає тоді, коли до працівника ставлять суперечливі вимоги або коли працівник невпевнений у тому, що від нього очікують;
- нецікава праця, або недостатні фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, недостатнє освітлення або надмірний шум);
- погані канали обміну інформацією.

Чинники особистого життя. Різні приватні події в житті також можуть бути причиною стресу. Позитивні життєві події, наприклад, підвищення по службі або значне збільшення доходу, також можуть викликати такий самий або навіть більший стрес.

Для студентів ЗВО можуть бути такі проблеми і труднощі [8]:

- недостатня кількість сну;
- нездані під час навчання і незахищені лабораторні роботи;
- велика кількість пропусків із якого-небудь предмету;
- погана успішність із певної дисципліни;
- перевантаження робочого часу студента;
- непорозуміння (може виникнути через відмінності між нормами неформальної групи і викладача);
- пропонувані студентів роботи;
- незадовільні умови проживання чи праці (температура приміщення, слабе освітлення, шум тощо).

Таблиця 1

Аналіз значущості проблем у загальній картині стресу студентів [6]

Проблема	Вибірка		Дівчата		Хлопці		p
	M	σ	M	σ	M	σ	
Суворі викладачі	5,37	2,38	5,32	2,30	5,42	2,46	0,612
Велике навчальне навантаження	6,77	2,43	6,74	2,37	6,82	2,49	0,683
Відсутність підручників	5,18	2,90	5,35	2,85	4,99	2,95	0,129
Незрозумілі, нудні підручники	5,04	2,78	5,04	2,89	5,03	2,70	0,944
Життя далеко від батьків	4,59	3,24	4,93	2,70	3,93	2,72	0,005
Невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами	4	2,63	4,21	2,62	3,77	2,62	0,038
Невміння правильно організувати свій режим дня	3,97	2,56	4,43	2,52	3,45	2,52	0,001
Нерегулярне харчування	4,78	2,89	5,37	2,84	4,12	2,81	0,001
Проблеми спільного проживання з іншими студентами	3,01	2,69	2,92	2,60	3,12	2,79	0,393
Конфлікт у групі	2,83	2,36	3,29	2,56	2,33	2,00	0,001
Зайве серйозне ставлення до навчання	4,00	2,65	4,26	2,60	3,71	2,68	0,043
Небажання вчитися або розчарування в професії	3,78	2,73	4,00	2,82	3,54	2,61	0,043
Незручність, сором'язливість	4,07	2,73	4,39	2,95	3,71	2,40	0,002
Страх перед майбутнім	4,84	2,96	5,44	3,05	4,17	2,71	0,001
Проблеми в особистому житті	3,81	3,06	4,25	3,14	3,32	2,91	0,001

З наведених у таблиці 1 даних випливає, що для більшості студентів, як юнаків, так і дівчат, найбільш стресові випадки пов'язані з навчанням (надмірне навантаження, вимогливі викладачі, недостатня кількість навчальної продукції, підручників тощо). Крім цього, для дівчат особливо вираженими в загальній картині стресу ситуаціями є страх перед майбутнім та проблеми, пов'язані з нерегулярним харчуванням, тоді як для хлопців вони статистично менш істотні ($p < 0,001$).

Найменш стресовими для сучасних студентів є ситуації, пов'язані з конфліктами в групі, яких, можливо, зараз немає, та проблеми спільного проживання з іншими студентами.

Для дівчат значущість більшості проблем (пов'язаних із страхом перед майбутнім, життям далеко від батьків, невмінням розпоряджатися обмеженими фінансами, правильно організувати свій режим дня, нерегулярним харчуванням, зайвим серйозним ставленням до навчання, небажанням учитися або розчаруванням у професії, сором'язливістю та конфліктами у групі) статистично вища, ніж для хлопців ($p < 0,001$).

Статистично не істотні відмінності в значущості проблем, пов'язаних безпосередньо з навчальними ситуаціями ($p > 0,05$). Це означає, що вони найбільш стресогенні як для юнаків, так і для дівчат, і з однаковою частотою є джерелом їхніх стресів [6].

Формування стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання. В умовах онлайн-навчання студенти переживають відчуття напруги, невизначення, психологічного стресу, що вимагає від викладачів, батьків більшої уваги.

Психічне здоров'я студентів погіршилося з настанням пандемії. За даними Укрінформ, результати опитування, які провела Національна спілка студентів (NUS), такі: більшість респондентів констатувала, що на фоні коронавірусних обмежень, зокрема онлайн-навчання, вони переживають стан стресу, самотності, неспокою і депресії. Опитуванням охоплено 4 241 студент.

Обмеження взаємодії між студентами негативно вплинуло на молодих людей, через коронавірус деякі з них відчули себе самотніми.

Які ж переваги технології дистанційного навчання? [9]

1. Більша гнучкість.
2. Відсутність поїздок на роботу та до школи.
3. Значна економія коштів.
4. Знижується психічне та фізичне навантаження.

До недоліків дистанційної освіти ми можемо віднести [9]:

1. Відсутній емоційний контакт.
2. Побутова одноманітність
3. Замало практики.
4. Погіршується зір.
5. Емоційне вигорання особистості.
6. Респонденти скаржаться на втому, перевантаження тощо.

Отже, можемо діагностувати «синдром хронічної втоми» як патологічний стан людини, що проявляється в безсонні, утомі, слабкості, різкому зниженні працездатності, пригніченості, психологічній нестійкості, депресивних станах. Причина цього стану полягає в недостатності спілкування, ізоляції, стресових ситуаціях (рис. 1) [10].



Рис. 1. Негативні психо-фізіологічні реакції, викликані дистанційним навчанням

На рисунку 2 подано психологічні проблеми, які виникають під час дистанційного навчання [10].



Рис. 2. Психологічні проблеми, спричинені дистанційним навчанням

Ось декілька порад для подолання стресу під час дистанційного навчання:

1. Скласти чіткий розклад/режим.
2. Організувати робочу зону.
3. Організувати форму.
4. Робити перерви.
5. Братися до виконання домашньої роботи доцільно не раніше, ніж за годину – півтори після закінчення уроків.
6. Знизити очікування і вимоги.
7. Мотивувати й помічати успіхи.

Емпіричне дослідження стресостійкості студентів ЗВО. Існує декілька видів емпіричного дослідження: якісне й кількісне.

У нашому випадку буде використано кількісне емпіричне дослідження, а саме – опитування в гугл-формах. Респондентами будуть студенти 2 курсу економічного факультету ЛНУ ім. Івана Франка спеціальностей «Менеджмент» та «Міжнародна економіка».

Для проведення дослідження на стресостійкість студентів ЗВО буде використано «Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих). Його суть – визначити рівень стресу особи. Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки будуть подані стани, які можуть виникати в людини. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні.

Якщо студент обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів.

Отже, ознаки стресу та пов'язані з ними стани подано в таблиці.

Таблиця 1

Ознаки стресу та пов'язані з ними стани

Інтелектуальні ознаки	Поведінкові ознаки	Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми
<ol style="list-style-type: none"> 1. Негативні думки 2. Неможливість зосередження 3. Погіршення пам'яті 4. Думання про проблеми 5. Відсутність концентрації уваги 6. Неможливість ухвалити рішення, складність вибору 7. Порушення сну 8. Часті помилки та неточності 9. Неактивність, зволікання 10. Порушення логіки, алогічне мислення 11. Поквапні рішення 12. Зменшення «поля зору» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зниження апетиту або переїдання 2. Часті помилки під час виконання дій 3. Дуже швидка або навпаки сповільнена мова 4. Тремтіння голосу 5. Конфліктування на роботі або в сім'ї 6. Нестача часу 7. Невстигання, зволікання 8. Немотивація до зовнішнього вигляду, неохайність 9. Непродуктивність діяльності 11. Порушення сну/безсоння 12. Часте куріння та вживання алкоголю 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занепокоєння, підвищена тривожність 2. Підозрілість 3. Поганий настрій 4. Часта туга, депресія 5. Дратівливість, гнів 6. Низька лабільність, байдужість 7. Недоречний гумор 8. Невпевненість у собі 9. Незадоволення від життя 10. Відчуженість, самотності 11. Брак інтересу до життя 12. Низька самооцінка, почуття провини або невдоволення собою чи своєю роботою 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Частий біль у різних ділянках тіла, головні болі 2. Підвищення або зниження тиску 3. Прискорений або неритмічний пульс 4. Порушення травлення (закреп, діарея, підвищене газотворення) 5. Порушення ритму дихання 6. Напруженість у м'язовій системі 7. Утомлюваність 8. Алергія чи інші шкірні висипи 10. Пітливість 11. Збільшення або зменшення ваги тіла 12. Зниження імунітету, нездужання

Наприкінці тесту треба підсумувати всі набрані бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Максимальна сума балів може бути 66.

Шкала оцінки і характеристика:

- 1) 0–5 балів – відсутність стресу.
- 2) 6–12 балів – помірний стрес.
- 3) 13–24 балів – сильний стрес.
- 4) 25–40 балів – дуже сильний стрес, потрібна допомога психолога або психотерапевта.
- 5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Дослідження чинників стресогенності та стресостійкості студентів в умовах дистанційного навчання. Студент володіє великими ресурсами для власного розвитку, з-поміж яких – низка індивідуально-психологічних особливостей, що можуть ставати на заваді повноцінного вирішення основних завдань.

У переліку найважливіших проблем, з якими стикаються студенти під час навчання, – переживання екзаменаційних стресів. Ще одна проблема – різке збільшення обсягу інформації, якою повинна володіти людина. З цього виникає інформаційний стрес, бо інформація, яка надходить із масових джерел, здебільшого наповнена негативним змістом, викликає підвищене хвилювання та тривожні стани.

Проте дещо внесло свої корективи у звичний процес навчання студентів. Це коронавірусна криза. Її виникнення поставило перед студентством нові випробування. Найбільш значуще – зміна формату навчання з очного на дистанційне. Цей чинник тягне за собою дуже багато проблем, з якими може стикатися студент. Як уже відомо, найбільша проблема під час навчання – переживання екзаменаційних стресів. Але під час дистанційного навчання ця проблема стає більш серйозною.

Причинами цього є сама форма навчання, яка для багатьох досить стресова. Дистанційне навчання – це пора, коли студент проводить більшість свого часу, сидячи перед екраном комп'ютера в чотирьох стінах. Процес такого навчання максимально монотонний, бо кожен день минає майже ідентично: ти прокидаєшся, сидиш на заняттях, потім готуєшся до інших занять. Так і минає більше половини дня. Водночас усе це відбувається на одному місці – на стільці навпроти комп'ютера.

Ця монотонність тягне за собою негативні наслідки. Найбільш вагомий – моральна втомленість студента, яка впливає на погіршення настрою, зменшення продуктивності роботи, поступове зникання бажання робити будь-що.

Також у багатьох студентів через ту саму монотонність може розвиватися прокрастинація, тобто відкладання справ на завтра, що буде все більше і більше розвивати моральну втому студента, адже в нього буде все більше і більше ще не виконаних завдань та поступове зменшення продуктивності роботи.

По суті, це дорога в один кінець: або студент візьме себе в руки, впорається з усім, але через це буде максимально втомлений, або ж він утратить контроль над ситуацією і провалить екзаменаційну сесію, проте все одно буде втомлений, може, ще навіть більше, ніж за першого варіанту, у зв'язку зі стресами, що пов'язані з провалом сесії.

Але кожна медаль має дві сторони. Є такі студенти, для яких дистанційне навчання – це пора розквіту сил. Зазвичай вони не дуже люблять очне навчання, адже воно їх утомлює. З іншого боку дистанційне навчання – це період, коли підвищується продуктивність їхньої праці, з'являється більше часу і бажання виконувати завдання, які вони завжди відкладали в довгий ящик.

Також для багатьох такий період – можливість поєднувати навчання з роботою, бо дистанційне навчання забирає куди менше часу, ніж очне: не потрібно вставати з самого ранку, щоби встигнути приїхати на заняття; з'являється більше часу на сон, вивчення предметів; більше можливостей виділити якийсь час суто для себе, на відпочинок.

Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості студентської молоді. Отже, як уже згадано вище, ми опитали студентів 2 курсу економічного факультету ЛНУ ім. Івана Франка спеціальностей «Менеджмент» і «Міжнародна економіка». Для визначення рівня стресостійкості було вибрано «Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих).

В опитуванні взяло участь 26 студентів, з-поміж яких – 17 дівчат, 9 хлопців. У таблиці 2 подано результати дослідження.

Таблиця 2

Результати опитування

	Мінімум	Максимум	Середнє
Стресостійкість	3	60	26,7

Відповідно до результатів можна зробити висновок, що значення рівня стресостійкості дуже коливається, адже мінімальна набрана кількість балів 3, а максимальна 60.

Проте середнє значення аж ніяк не може нас потішити, адже воно сягає 26,7 балів, що означає, що в середньому в студенти перебувають у стані сильного стресу, для подолання якого потрібно звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Організм більшості вже дуже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Також важливо проаналізувати відповіді студентів на деякі стани. Дуже багато відповідей «Так» зібрав стан постійного і безплідного обертання думок навколо однієї проблеми, а саме 17 із 26. Що це значить? А відповідь лежить на поверхні: на носі екзаменаційна сесія. Як нам уже відомо, це потужний чинник стресу для будь-якого студента. Швидше за все студенти хвилюються щодо того, чи зможуть вони вдало скласти екзамени.

Наступний стан, який набрав дуже багато відповідей «Так», – стан зменшення задоволення від життя. Напевно, цей стан прямо пов'язаний зі станом постійного обертання думок навколо однієї проблеми, адже єдине, про що зараз думають студенти, – як вдало скласти екзамени. Також велику роль тут відіграє те, що під кінець семестру більшість студентів уже дуже виснажена, про що свідчить стан підвищеної стомлюваності, який набрав 17 відповідей «Так».

Не менш важливим станом є стан почуття відчуженості, самотності. Він набрав 16 відповідей «Так». Усі ми знаємо, що зараз у нас пора дистанційного навчання. Як уже згадано, це пора, коли студент проводить більше часу в чотирьох стінах перед екраном комп'ютера. Такий великий відсоток відповідей «Так» у принципі очікуваний, адже замість живого спілкування студенти лише вчаться і готуються до екзаменів перед комп'ютером.

Змістовно-організаційні аспекти побудови програми формування стресостійкості у студентів в умовах дистанційного навчання. В умовах пандемії та дистанційної освіти другий рік поспіль у школярів, студентів, учителів можуть виникнути проблеми з психічним здоров'ям: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх.

Дослідження свідчать, що через закриття шкіл і перехід на дистанційну освіту діти та підлітки проводять більше часу в ізоляції, не бачать друзів, менше гуляють на вулиці, їхній психологічний стан погіршується. Згідно з американським дослідженням, більше 60% школярів і студентів відчували погане психічне здоров'я, а 80% – стрес, тривогу, смуток і самотність. Згідно з дослідженням, проведеним в університетах Нідерландів, через пандемію студенти відчують самотність, труднощі з приділенням уваги навчанню, мають поганий настрій.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в період карантину та дистанційного навчання, Українська асоціація психологів радить адаптуватися до нової академічної реальності такими методами, як:

- емоційний інтелект;
- добробут тут і зараз;
- інноваційне навчання;
- взаємна підтримка.

Емоційний інтелект. Потрібно навчитися звертати увагу на свої емоції та переживання, відкрито висловлювати їх.

Добробут тут і зараз. Потрібно дотримуватися заходів карантину та соціальної дистанції, але не ізолювати себе від оточення: спілкуйтеся в інтернеті з друзями, обговорюйте навчальний процес у студентських чатах, організуйте розваги в інтернеті, приєднуйтеся до цікавих флешмобів.

Інноваційне навчання. Зосередьтеся на своєму академічному виборі та використовуйте карантинну перерву, щоб краще зрозуміти, що вам насправді подобається, які ваші цілі та ваша стратегія на майбутнє. Подбайте про комфортний особистий простір, організуйте своє робоче місце, навчіться домовлятися про спокій і тишу з родиною під час навчання. Створіть для себе тижневий розклад із правильно розподіленим навантаженням, використовуйте програми з календарними планами та виконуйте завдання разом, щоб не боятися, щось переплутати або забути. Іноді змінюйте свій звичний повсякденний ритм, щоб вийти з рутини і монотонного перебігу подій. Співпрацюйте з однокласниками над виконанням завдань – це може зменшити навантаження на кожного та зробити навчання більш живим та емоційним.

Взаємна підтримка. Допомогайте одне одному: у навчанні, вирішуючи особисті, побутові проблеми. Будьте уважнішими до людей, поведінка чи емоційний стан яких викликає занепокоєння. Підтримуйте викладачів. Адже вони також відчують те саме, бо змушені адаптуватися до дистанційної освіти, опановувати нові навички та намагатися використовувати новітні технології. Обговорюйте проблемні моменти, пов'язані з навчанням, оцінюванням, уносьте пропозиції, виявляйте розуміння. Усе це надихне вчителів, спонукатиме їх до вдосконалення та дозволить вирватися з ізоляції за допомогою безшумного монітора.

Ви можете навчитися керувати стресом у три способи:

1. Звернутися до книг з управління стресом. Перевагою цього методу є те, що ви отримуете інформацію, коли це зручно для вас.

2. Пройти тренінги з управління стресом, опанувавши загальні й індивідуальні прийоми протистояння негативним проявам стресу.

3. Пройти діагностику зі стресостійкості й виробити свою програму найбільшої ефективності поведення за допомогою консультування. Позитивною рисою є суто індивідуальний підхід, вибір сприятливого часу для вас, збереження конфіденційності. Недолік – висока вартість цієї послуги.

Тож розглянемо методи формування стресостійкості докладніше.

1. *Аутогенна вправа* – психотерапевтичний метод, що забезпечує пацієнтам розслаблення м'язів, самонавіювання, розвиток концентрації та сили ідей, здатність керувати мимовільною увагою, розумовою діяльністю.

Основною частиною аутогенних вправ є щоденні психологічні вправи. Однак, щоб оволодіти ними та постійно використовувати з мінімальними витратами часу, потрібно спочатку вивчити підготовчі вправи: розслабити м'язи, розігріти тіло та кінцівки, виконати вправи на дихання. Психічну саморегуляцію опановують у процесі систематичних вправ, тому аутогенні вправи, як правило, – це вправи через навчання і вправи з кінцевим результатом дії на організм.

2. *Самопідготовка* – ефективний спосіб зміцнення психіки, що дає змогу підготувати людину до особливих умов, наприклад, пов'язаних із дистанційним навчанням. За допомогою аутотренінгу з'являються позитивні емоції, що запобігає роботі в стресових ситуаціях і поліпшує адаптацію до чинників професійної діяльності. Щоденне використання методу аутогенного тренування значно підвищує працездатність студентів.

3. *Медитація*. Усі варіанти медитаційної психотехніки по суті розподіляють на два види: медитація інсайту та медитація концентрації. Об'єктом уваги в медитації Сото Дзен є загальний зовнішній об'єкт (наприклад, квіти заспокійливого пейзажу). Для цього тибетські буддисти використовують мандалу – геометричну фігуру, у якій записані інші геометричні фігури, важливі з духовно-філософського погляду. Як об'єкти концентрації та звуків використовують чигрому барабанного бою – надам, тихо повторювані слова – мантри.

4. *Прогресивна релаксація*. Іноді її називають нервово-м'язовим або нав'язливим розслабленням. Прогресивне розслаблення допомагає в разі головних болів, мігрені. Ефекти ірраціональних спазмів і м'язової напруги можна зменшити або звести до мінімуму за допомогою регулярних інтенсивних вправ на розслаблення. Доведено, що це сприяє позитивній самооцінці в людей із негативною «Я-концепцією». Крім того, цим методом можна успішно лікувати депресію, тривожність і безсоння.

5. *Біологічний зворотний зв'язок* – це процес, за допомогою якого людина навчається впливати на фізіологічні реакції двох типів: які невіддільні контролю і які можна легко регулювати, але процес регуляції порушений через травму або хворобу. Об'єктом маніпуляції є суб'єктивні відчуття, фокус уваги, процес мислення. Біологічний зворотний зв'язок складається з трьох етапів: вимір фізіологічних параметрів, подолання результатів вимірювань у зрозумілій формі, зворотний зв'язок.

Фобії, тривожність, страх публічних виступів, порушення сну, потяг до алкоголю, наркотиків, депресія та гіперактивність у дітей коригують за допомогою біологічного зворотного зв'язку. Сексуальні розлади і заїкання також можна виправити за допомогою цього методу.

6. *Молитва*. Кардіолог Герберт Бенсон зробив висновок, що молитва викликає реакцію розслаблення. Бенсон назвав це «фактором віри». Помітні зміни у функційному стані мозку, зокрема в частотній структурі електроенцефалограми під час християнської молитви.

7. *Свідомість* – це фіксація уваги на реальному часі, тут і зараз. Протилежна ситуація – несвідоме – ігнорує сьогодення, оскільки фокус зосереджений на меті, а не на поточному досвіді. Найпоширенішим варіантом цієї техніки є концентрація на диханні (свідоме дихання). Свідомість використовують для лікування хронічного болю, псоріазу, тривоги. Зрозуміло, що в цьому випадку домінують знищить минулий досвід (почуття провини, докорів сумління, сорому) або страх перед майбутнім.

8. *Музика*. Звук впливає на фізіологічні та психологічні стани. «Білий шум», звуки природи використовують у техніках релаксації для усунення непотрібних звукових подразників. Музика – це ще одна форма впливу. Музика допомагає знизити кров'яний тиск, позбавити від депресії та підвищити самооцінку. На фізіологічному рівні сприяє насиченню тканин киснем, швидкому зростанню клітин.

9. *Фізичні вправи*. Доведено, що інтенсивні фізичні вправи призводять до зменшення таких несприятливих станів, як тривожність, через пригнічення когнітивної та соматичної активності кори головного мозку. Отже, фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини. Вони забезпечують життєвий тонус і це дає змогу людині більш ефективно керувати своїми емоціями, унаслідок чого зникають ознаки стресу, прояви депресивного стану, знижується тривожність. Крім того, втома ще зменшує прояв цих несприятливих станів.

Застосування програми формування стресостійкості студентів і перевірка її ефективності. Щоб вивчити особливості переживання стресу під час карантину в процесі онлайн-навчання студентів ЗВО, проведено емпіричне дослідження за участю 133 осіб віком від 17 до 32 років.

Проаналізувавши відповіді на запитання, чи відчували респонденти тривогу під час карантину, ми з'ясували, що переважна більшість (72%) відповіла «так».

Результати очевидні, бо в подібній ситуації студенти раніше не перебували, не мали попереднього досвіду, поведінкових патернів та стратегій подолання.

Беручи за основу відповідь на запитання: «Наскільки стресовою є для Вас ситуація, пов'язана з карантинними обмеженнями?», ми здійснили порівняльний аналіз за t-критерій Стьюдента, де в першій групі студенти, які менше переживають стрес під час карантину, а в другій – ті, хто більше переживали стрес (див. рис. 3).

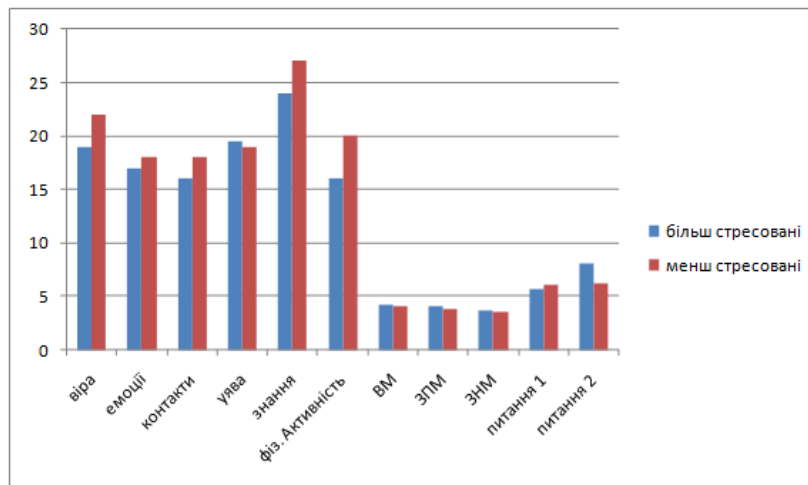


Рис 3. Порівняльний аналіз діагностичних показників для осіб із різною інтенсивністю переживання стресу

Під час проведення кореляційного аналізу встановлено, що респонденти роблять акцент на саморозвиток під час карантину ($r = -0,373$ при $p < 0,05$), а менше часу приділяють фізичній активності (див. рис. 4).

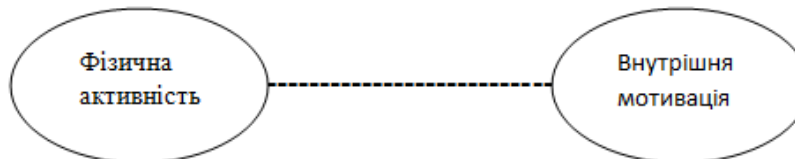


Рис 4. Кореляційна плеяда за шкалою «Внутрішня мотивація»

Відчуваючи тривогу за оцінки, студенти нівелюють будь-які види фізичного навантаження та тілесні практики, що можуть впливати на функціонування організму, не даючи йому ефективно відреагувати на стрес (див. рис. 5).

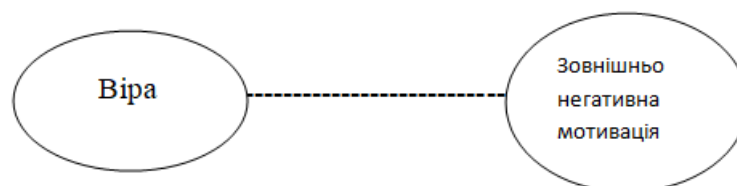


Рис 5. Кореляційна плеяда за шкалою «Віра»

Оскільки наші досліджувані – молодь, що належить до покоління Z (покоління Z відповідає терміну «Digital Native», діти техніки, особливо активні користувачі різноманітних інтернет-ресурсів і програм (ютуб, соціальні мережі та ін.) з різними прогресивними поглядами на речі та впровадженням новітніх технологій), то цікаво було дізнатися, наскільки формат дистанційного навчання їм до вподоби і чи хотіли б вони й далі навчатися в такій формі.

Не беручи до уваги те, що молодь полюбляє проводити весь час в інтернеті, більшість не віддала перевагу дистанційному навчанню (74%) і не хоче в майбутньому навчатися в такому режимі (81%).

Результати свідчать про те, що онлайн-навчання не до кінця інтегроване в життя молодої людини. Використання інтернет-ресурсів пов'язане здебільшого з особистісною сферою та розвагами.

Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі.

Час навчання студентів у ЗВО поділяється на такі періоди:

- адаптаційний (може тривати від початку навчання до закінчення першого курсу);

- постадаптаційний (період навчання на другому – четвертому курсах),
- завершальний (період навчання на випускному курсі) [13].

Під час кожного періоду студенти мають низку завдань, виконання яких пов'язане з подоланням стресових ситуацій.

В адаптаційному періоді студент вирішує такі завдання: адаптація до нового навчального середовища; адаптація до нового соціального середовища; адаптація до нового інформаційного та дидактичного простору; адаптація до нової системи соціальних цінностей і відповідальності [15].

У постадаптаційному періоді перед студентами постають вже такі завдання: успішне навчання; підтримання стосунків з іншими учасниками навчально-виховного процесу ЗВО; участь у позааудиторних заходах ЗВО; випробовування себе як фахівця.

На завершальному періоді студент виконує всі ті самі завдання, що й у попередньому, а також обирає місце працевлаштування або подальший сценарій навчання [15].

Під час адаптаційного періоду: знайомство з особливостями, історією ЗВО; згуртування студентської групи; консультування щодо особливостей навчальної діяльності; ознайомлення з вимогами фаху, який здобувають студенти; формування усвідомлення себе як майбутніх фахівців; підвищення стресостійкості [15].

Під час постадаптаційного періоду: аналіз динаміки навчальної успішності, за потреби – індивідуальна допомога; поліпшення мікроклімату у студентській групі; розвиток індивідуальних здібностей студентів, за потреби – консультування; діагностика та профілактика негативних психічних станів і девіантної поведінки.

Під час завершального: можливість реалізувати свої здібності, таланти; ознайомлення з ринком праці та можливостями подальшого навчання; прагнення працевлаштування, розвиток упевненості в собі [15].

Механізми формування та підвищення стресостійкості студентів на адаптаційному періоді запропоновано в таблиці 3.

Таблиця 3

Особливості застосування способів підвищення стресостійкості студентів у ЗВО

Способи підвищення стресостійкості	Ситуація для застосування	Хто може застосовувати	Форма здійснення	Зміст здійснюваного
Переживання власних відчуттів	Підвищена тривожність, хвилювання	Викладач, наставник	Розмова, тренінг	Віднайти ту частинку, де немає хвилювання, тривоги
Створення ресурсів	Відчуття нездатності виступити перед аудиторією	Викладач, наставник	Бесіда	Пригадати або створити в уяві ситуацію успіху
Жестикуляція	Невпевнена поведінка студента на занятті	Викладач, наставник	Мінітренінг	Пригадати ситуацію відчуття впевненості (радість, комфорту),
Швидка допомога	Поведінка із «зони максимуму» чи «зони мінімуму»	Викладач, наставник	Короткі завдання	Виконати нескладну дію для повернення його до реальності (Полічіть до 10 і навпаки. Знайдіть 5 кольорів у цій кімнаті й т.д.)
Перемкнись і зупинись	Скарги на хвилювання, неспокій	Психолог	Індивідуальне консультування	Навчання навичок психічної стійкості

Формування стресостійкості студентів здебільшого залежить від сприятливого мікроклімату в їхньому середовищі. У ЗВО формування позитивного мікроклімату в колективі залежить від спрямованості учасників; більшість зі студентів проживає у гуртожитку; у групі є ініціативні, комунікабельні особистості, які легко комунікують; із першокурсниками активно працюють студенти старших курсів, щоб залучити їх до культурного та суспільного життя факультету; працює куратор групи, який допомагає студентам долати період адаптації.

За висновками учених, одним із успішних механізмів формування стресостійкості студентів є отождолення себе з майбутньою професією, готовність до неї, розвинута здатність до професійної самопрезентації – здатність бути конкурентоспроможним під час улаштування на роботу та входження в професійну групу, що визначається високою самооцінкою, упевненістю в собі, почуттям особистого контролю, низькою соціальною тривожністю [10, с. 271].

Висновки. Стрес у студентів виявляється в основному на психологічному рівні: зниження працездатності, слабка концентрація уваги, пригнічений настрій, депресія. Значна кількість студентів схильна до стресових ситуацій. Вони не завжди вмюють знайти вихід із непередбачуваної ситуації, відчувають тривожність, тому їм потрібно підвищувати рівень стресостійкості. Тому долати стресові ситуації і боротися зі стресом можуть допомагати викладачі, куратори.

Під час стресів, що є результатом умов життя, студентів потрібно змінити поведінку, думки, почуття на більш позитивні. Щоби зберегти своє психологічне здоров'я, потрібно мати високий рівень стресостійкості. Розглянуто методи боротьби зі стресом, способи підвищення стресостійкості, методи формування стресостійкості.

Досліджено чинники стресогенності та стресостійкості в умовах дистанційного навчання. Тут можна зробити висновок, що рівень стресу залежить від самого студента, а якщо точніше, то від його пристосованості до дистанційної форми навчання. Якщо він знає, як працює ця система, то може спокійно підлаштувати її під себе так, щоб йому було максимально комфортно. А якщо ж студент до цього не пристосований, то його можуть чекати досить серйозні проблеми.

Перспективи подальших досліджень. Проблема стійкості до стресу має велике значення, оскільки саме стійкість до стресу захищає людину від дезорієнтації та різноманітних розладів, закладає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я та високої працездатності. Тому знання всіх цих методів та способів боротьби зі стресом надзвичайно важливе як для студентів, так і для викладачів.

Література

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Київ, 2009. 511 а.
2. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
3. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 36–49.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Філіпович А. Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості. *Науково-методичний збірник. Технології навчання*. 2017. Вип. 16. С. 109–117.
6. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАНП України*. 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 39–47
7. Лазарус Р. С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. *Емоційний стрес*. Л. : Знання, 1970. С. 289
8. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 1991. №1. С. 106–130.
9. Київський інститут бізнесу та технологій. Плюси і мінуси дистанційного навчання. <https://kibit.edu.ua/pljusi-i-minusi-distancijnogo-navchannja>.
10. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2021. № 12. С. 64–68.
11. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособ. для вузов. 2-е изд., перераб., доп. Москва : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. 336 с.
12. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. Київ : НУБіПУ, 2016. 101 с.
13. Семиченко В. А. Психология социальных отношений : модульный курс (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) для преподавателей и студентов. Київ : Магістр-S, 1999. 168 с
14. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.