

УДК 159.923;355.23;159.92

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ДЛЯ ПРАВОВОГО ТА ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНОГО ПРОЦЕСІВ

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена формуванню стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Нами проведено емпіричне дослідження щодо стресостійкості студентів в сучасних умовах війни. У дослідженні взяли участь студенти Львівського національного університету імені Івана Франка та інших ЗВО. Запропоновано програму формування стресостійкості студентів в умовах війни.

Об'єктом дослідження є стресостійкість студентів під час навчання в ЗВО в умовах війни. Предметом дослідження є формування стресостійкості студентів в умовах війни та засоби, які потрібні для цього. Метою дослідження є визначення психологічних умов формування стресостійкості студентів. У статті представлено методи та способи подолання стресу, рекомендації щодо дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів в умовах війни. Представлена авторська модель формування стресостійкості студентів в умовах війни задля збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії на основі розвитку духовних цінностей.

Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переносимо стрес, впливає на якість життя. Важливо розвивати стійкість до стресу, це дозволяє краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати фізичне і психічне здоров'я.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, війна, еустрес, дистрес, стресові ситуації, модель подолання стресу, емоції, депресія, тривога, короткострокова пам'ять, свобода, здоров'я, стадії стресу, боротьба організму, безсилля, гостра стресова реакція, фактор стресу, дистанційне навчання, методи та способи подолання стресу, дослідження, студенти.

Актуальність дослідження. В 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 вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

24 лютого 2022 року росія оголосила війну Україні. Вона забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повідомлення повітряної тривоги та, найгірше, сумні звістки про смерті українських

героїв, мирних жителів, маленьких дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, дає велике навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Поняття «стресостійкість» є особливо актуальним в наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагувати на складні ситуації. Саме тому метою нашого дослідження є визначити психологічні умови формування стресостійкості особистості в умовах війни.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблема стресостійкості особистості привертає особливу увагу дослідників у час зростання кількості і сили шкідливих впливів, таких як війна, коронавірус, дистанційне навчання, помітного підвищення стресогенності сучасного соціального і природного середовища. Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентській молоді висвітлені у працях О. Кокун, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

У цій складній емоціогенній ситуації важливо зберегти здатність адекватно мислити і успішно працювати, що значною мірою залежить від емоційної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, студенти глибоко переживають те, що відбувається в Україні. У їхніх переживаннях відображаються почуття мільйонів українців, які вболівають за свою країну, тривожаться за рідних, болісно сприймають страждання людей і мріють про перемогу. Для підвищення емоційної стійкості студентської молоді необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована у закладі вищої освіти для створення безпечних, комфортних (у психологічному розумінні) умов навчання.

Психологічна безпека особистості є значним чинником успішної самореалізації та персоналізації особистості. Формування стратегій психологічної безпеки є важливою умовою професійно-особистісного розвитку студента, що визначає вибір ефективних способів запобігання, зниження та подолання наслідків впливу на нього зовнішніх та внутрішніх факторів середовища. В рамках початку війни, початку модернізації системи вищої освіти України, у зв'язку з динамічними змінами, які відбуваються в нашій країні і в світі, здійснюється підготовка конкурентоздатного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стресостійкість, прогнозованість розвитку його особистості тощо.

Виклад основного матеріалу. Сучасне життя – це постійний потік інформації, змін та глобалізація. Симптоми стресу дуже різні і залежать від обставин і особливостей самого організму. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином: фізичні реакції (труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення); когнітивні реакції (кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі) [4]. Вивчення питання стресостійкості існує у двох площинах: за природою походження, а саме: як генетично успадкована здатність людини протидіяти впливу негативних факторів, і як властивість, сформована впродовж життя. Отже, стресостійкість – це властивість особистості, що визначається можливістю протидіяти в стресових ситуаціях. Формування стресостійкості молодій людині пов'язане з пошуком джерел та ресурсів, необхідних для подолання наслідків стресів. Такими ресурсами та джерелами є внутрішні і зовнішні фактори, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [2].

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. Здебільшого стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними. Саме дистрес є небезпечним для людини та її здоров'я [5].

Вплив стресу на організм. Центральна нервова система (ЦНС) відповідає за реакцію «бий або біжи». Гіпоталамус дає наднирникам сигнал виділяти гормони стресу адреналін і кортизол. Вони прискорюють серцебиття, внаслідок чого кров активніше приливає до м'язів та органів, які в надзвичайній ситуації потребують її найбільше. Коли небезпека минає, гіпоталамус має наказати всім системам повернутися до нормального стану. Але якщо цього не відбувається, реакція триває і далі. Під впливом хронічного стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції [7].

Респіраторна та серцево-судинна системи. Реагуючи на стрес, людина дихає швидше, намагаючись розподілити багату на кисень кров по тілу. Серце у стані стресу також працює швидше. Судини стискаються і спрямовують більше кисню у м'язи задля забезпечення сили для термінової реакції. Це сприяє підвищенню кров'яного тиску. А постійна гіпертонія своєю чергою посилює ризик інсульту й серцевого нападу. М'язова система. М'язи напружуються, аби в разі необхідності захиститися від імовірних травм. Як правило, вони повертаються у спокійний стан. Але хронічний стрес тримає м'язи в постійній напрузі – це викликає больові відчуття по всьому тілу. Травна система. У стані стресу печінка виробляє додатковий цукор (глюкозу), щоб забезпечити організм енергією. Надмірний викид гормонів, прискорене дихання та серцебиття можуть вивести з ладу систему травлення. Підвищена кількість шлункової кислоти провокує ризик розвитку печії або кислотного рефлексу. Стрес не стане причиною виразки шлунка, але можуть відкритись уже існуючі виразки. Імунна система. Гормони стресу роблять імунну систему вразливішою до вірусних захворювань. Це, як мінімум, збільшує час, необхідний організму для відновлення після хвороби або травми. Зв'язок між стійкими негативними переживаннями та розвитком аутоімунних захворювань доведено вченими з Американського інституту дослідження стресу [7]. Хронічний стрес називають тихим вбивцею XXI століття. Тому не варто відкладати та ігнорувати сигнали, які посилає організм.

Стрес – це відповідь організму на певну психологічну ситуацію. Динаміка стресу: стан тривоги, боротьба організму із стресом та його причинами. Рівень стресостійкості кожної людини є різним та змінюється протягом життя і залежить від багатьох чинників. Стрес може бути викликаний: роботою, екологічною діяльністю або подіями в особистому житті. Існує три стадії стресу. Стадія тривожності. Якийсь час ми витримуємо стрес, а потім психіка слабне та їй стає не дуже комфортно. Стадія резистентності. Ми вчимося жити зі стресом, звикаємо до нього, кажемо, що адаптувалися. На цій стадії підвищуються стійкість та протидія організму до подразників, активізується розумова діяльність, мобілізуються воля, бажання подолати обставини. Стадія виснаження. Якщо фактор стресу сильний і не зменшується і не зникає, то розум переходить у стадію виснаження. Це може призвести навіть до смерті, якщо людина не розуміє, що живе в постійному стресі, і не усуває його. Наприклад, інсульт або інфаркт можуть статися, коли людина займається стресовою роботою, не звертаючи уваги на фізичне та психічне здоров'я і не відпочиваючи.

Кожен мешканець України переживає стрес через війну. Це стрес від інформації. Одна з рекомендацій – врегулювати сприйняття інформаційного потоку.

Стресостійкість студентів під час війни. Війна та коронавірус внесли корективи у життя сучасної молоді. Це змінило їхні цінності та пріоритети у житті. 23 та 24 лютого поділило життя на «до» і «після». Хтось засинав з думкою, що завтра піде на навчання, поїде на роботу, погуляє з друзями в улюбленому парку тощо. Але сталось так, що прокинулись під звуки вибухів та сирен; з тривогою про те, що сталося повномасштабне вторгнення; що можуть зруйнувати твій будинок. З'явився страх за безпеку рідних, за майбутнє країни. Багато студентів звернулись до психологів, психотерапевтів, щоб проговорити як пережили окупацію та як виїжджали з Харкова, Донецька, Бучі, Луганська, Одеси тощо. Через часті стреси у студентів погіршилась концентрація уваги, внаслідок чого їм важче зосередитись на виконанні завдань. Має місце вплив стресів на короткострокову пам'ять тощо. Війна – це стрес, але українці змогли об'єднатись, незважаючи на обставини. Студенти почали займатися волонтерською діяльністю, приймати біженців, які втратили свій дім; акумулювати гроші на армію, на машини та спорядження для військових тощо. Війна не змогла роз'єднати, радше ще більше зблизила народ України, який є незламний.

Нами проведено опитування серед студентів Львівського національного університету імені Івана Франка та інших ЗВО. Результати дослідження представлені на діаграмах.

Діаграма 1



Проаналізувавши результати, можна сказати, що до війни студенти були достатньо стресостійкими. 46,7% студентів не піддалась стресу. Лише 6,7% студентів не мали чіткого повторення чи відсутності стресу, тобто це залажало від обставин. Жовтий колір свідчить, що у 6,3% студентів прояви стресу частіші, ніж студентів, які вибрали дві попередні відповіді. Синій колір свідчить, що 40% студентів часто зустрічаються зі стресом.

62,5% студентів студентів проживали стрес до війни важко. 37,5% студентів студентів переносили стрес до війни легко.

62,5% студентів до війни не вважають себе стресостійкими. 31% студентів до війни вважають себе стресостійкими. 6,3% студентів до війни лише інколи вважали себе стресостійкими.

52,9% студентів з початком війни відчувають стрес часто. 41,2% студентів не відчувають стрес часто з початком війни. 5,9% студентів нічого не змінимось з настанням війни.

64,7% студентів з початком війни важко переносять стрес. 23,5% студентів не важко переносять стрес з настанням війни. Інколи важко переносять стрес після початку війни 5,9% студентів.

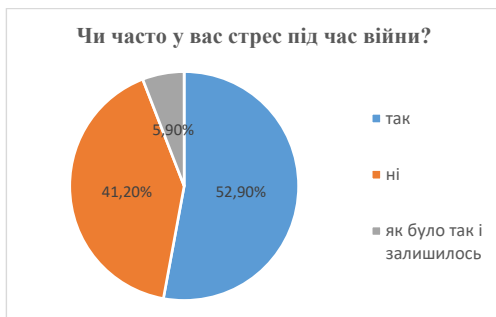
Діаграма 2



Діаграма 3



Діаграма 4



Діаграма 5



Проаналізувавши отримані результати, можна сказати, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Стресостійкість у студентів знизилася. Тож, з'явилася необхідність формування стресостійкості студентів під час війни.

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни [6]. У сьогоденній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати та усіляко допомагати державі. Вочевидь, розвиток стресостійкості особливо важливий. Одна з рекомендацій – врегулювати сприйняття інформаційного потоку. Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні.

Дієва модель подолання стресу BASIC Ph методики Мулі Лаада. Коротко про ці 6 каналів. Перша літера В – від «belief & values», тобто «віра і цінності». Це опора на віру. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті. «А» від «affect & emotion» – це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди закриваються і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати – поплачте, хочеться кричати – кричіть. Вивільняйте емоції, не накопичуйте їх в собі. «S» – «social» – це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і колегами, проговорювання з ними проблем і переживань. «I» – від «imagination» – це мрії та уява. Уявляємо майбутнє – яким воно складеться, коли все закінчиться. Подумайте про те, що перше ви зробите, коли закінчиться війна і ми отримаємо перемогу. «C» – від «cognition & thought» – логіка та знання. Потрібно мати певний план – як діяти і на що опиратися. Робити за графіком або мати готовий графік на майбутнє – це дуже важливо. «Ph» – це фізична активність. Спорт, здорове харчування, нормальний сон тощо [6].

З метою формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах війни, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії нами запропоновано програму розвитку духовних цінностей, яка включає в себе:

1. Поняття «духовної особистості».
2. Авторську психологічну структуру духовної особистості.
3. Авторську модель духовного становлення особистості молоді.
4. Програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості.
5. Критерії розвитку духовності особистості.
6. Джерела формування духовності особистості.

Під феноменом «духовна особистість» розуміємо таку особистість, в якій горить іскра Божества; яка в своїх думках і вчинках опирається на закони правди і справедливості; яка в своєму житті керується постулатом: «Я працюю на Вічність!, а не просто вічно працюю!»

Авторська психологічна структура духовної особистості (рис. 1) представлена нами у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; вітки цього дерева – це наші пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, психічна діяльність, спрямованості тощо, а верхівка цього дерева прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення.

Авторська модель духовного становлення особистості включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові (рис.2).

Нами запропоновано психологічний тренінг розвитку духовних цінностей особистості. Структурно програму тренінгу поділено на 7 тем-блоків. До кожного блоку розроблені оригінальні вправи, які можна використати у відповідності до поставленої мети:

рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи із тренінгу особистісного зростання, вправи із тілесно-орієнтованого тренінгу, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, реколекції тощо.

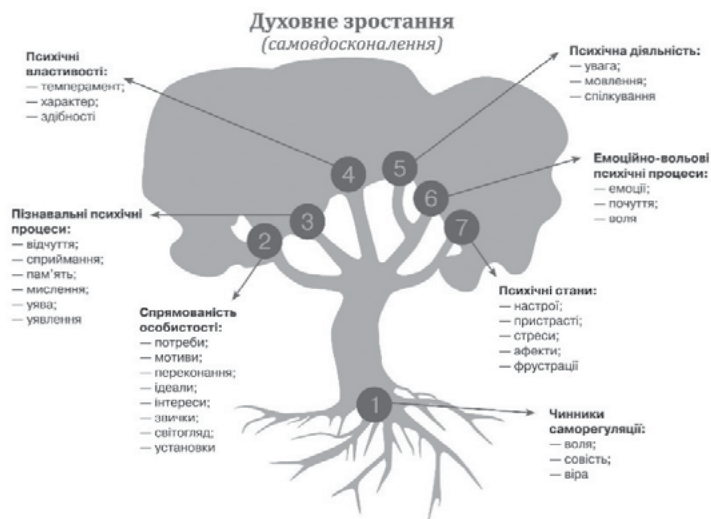


Рис. 1. Психологічна структура особистості за С. Максименко, Н. Жигайло



Рис. 2. Авторська модель духовного становлення особистості

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: моральні: духовна особистість мусить бути людиною чесною і справедливою; мати об'єктивний та суб'єктивний авторитет; любити і поважати свою працю; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; інтелектуальні: високий рівень фахової підготовки;

точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільна нервова система (вроджені чинники); сила волі і віра (набуті чинники); мовленнєва культура, риторика; інтуїція; спостережливість; фізичні та канонічні: одяг, постава, поведінка; шляхетність, одухотворення.

Джерелами формування духовності особистості є: наука, культура, мистецтво; читання наукової, художньої, публіцистичної та духовної літератури, зокрема, Святого Письма; Богословіє (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія; природа, спорт тощо.

Висновки. Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах війни, на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок та перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку. Однак утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного та інформаційно духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня. Існує чимало способів подолання стресу та підвищення стресостійкості, які допоможуть знайти гармонію з собою та навколишнім світом.

Перспективою подальших досліджень є формування стресостійкості дітей та дорослих в умовах війни, а також проведення емпіричного дослідження щодо стресостійкості цих категорій людей в умовах війни. Адже те, як ми переживаємо стрес, впливає на якість нашого життя. Тому важливо розвивати стійкість до стресу, бо це дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

Список використаної літератури

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
2. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
3. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.
5. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
6. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
8. Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. URL: <https://suspilne.media/2033-vpliv-hronichnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.
9. Твердохлебова Н.С. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С. 421–427. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/download/2147/2148>.

BUILDING STRESS RESISTANCE OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR FOR THE LEGAL AND EUROPEAN INTEGRATION PROCESS**Mykhailo Tsymbaliuk**

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the formation of stress resistance of students in the conditions of war for the legal and European integration processes. We conducted an empirical study on the stress resistance of students in modern war conditions. Students of the Ivan Franko National University of Lviv and other higher education institutions took part in the study. A program for the formation of students' stress resistance in war conditions is proposed.

The object of the study is the stress resistance of students during their studies in higher education institutions in the conditions of war. The subject of the research is the formation of students' stress resistance in war conditions and the means needed for this. The purpose of the study is to determine the psychological conditions for the formation of students' stress resistance. The article presents methods and methods of overcoming stress, recommendations for observing the psychological conditions for the formation of students' stress resistance in war conditions. The author's model of the formation of stress resistance of students of higher education institutions in the conditions of war is presented in order to preserve their physical and mental health, to successfully get out of the state of uncertainty, insecurity, oppression, and depression based on the development of spiritual values.

The perspective of further research is the formation of stress resistance of children and adults in war conditions, as well as conducting an empirical study on the stress resistance of these categories of people in war conditions. After all, how we tolerate stress affects the quality of life. It is important to develop resistance to stress, it allows you to better deal with it, avoid mental disorders and maintain physical and mental health.

Key words: stress, stress resistance, war, eustress, distress, stressful situations, stress coping model, emotions, depression, anxiety, short-term memory, freedom, health, stages of stress, body's struggle, impotence, acute stress reaction, stress factor, remote training, methods and methods of overcoming stress, research, students.