

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДНИК УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ У ЗВО

STRESS RESISTANCE OF STUDENTS AS A COMPONENT OF SUCCESS STUDY IN HEI

У статті розглядається вплив тривожності та копінг-поведінки на формування стресостійкості студентів під час навчання у ЗВО. Наголошено, що феномен прояву стресу постійно супроводжує студента під час його перебування, а саме навчання у закладі вищої освіти. Проаналізовано наукові джерела за такою тематикою та визначено, що вивчення стресостійкості у студентському віці розкриті, однак наявні питання, на які ще треба знайти відповідь, зокрема дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-поведінки у стресових ситуаціях та шляхів формування стресостійкості у студентському віці. Встановлено, що від того, яку саме стратегію поведінки вибирає студент у стресових та нових ситуаціях, залежатиме його успішність у навчанні, міжособистісних взаєминах (батьки, викладачі, одногрупники), підготовці до виконання обов'язків вибраної професійної діяльності тощо. Доведено, що зв'язки між показниками копінг-поведінки та рівнів тривожності мають певні особливості. Кореляційний аналіз даних за непараметричним χ^2 критерієм Пірсона допоміг визначити, що на розвиток стресостійкості студентів впливає рівень особистісної та реактивної тривожності, а також вибір студентами таких видів копінг-поведінки, як: «Орієнтований на вирішення завдань», «Орієнтований на емоції», «Стратегія уникнення», «Стратегія відволікання» та «Субшкала соціального відволікання». Встановлено, що розвиток стресостійкості студентів засобами тренінгового навчання має значний вплив на розвиток стресостійкості у студентів у ході навчання у ЗВО, сприяє формуванню комунікативних здібностей, позитивному баченню проблемних ситуацій, вміння вибрати успішні стратегії копінг-поведінки особистості у разі потрапляння в стресову ситуацію та знаходити шляхи вирішення проблемних завдань у ЗВО. Перспективою автори вбачають розробку та апробацію корекційної програми, яка спрямована на зменшення рівня прояву тривожності й вибору відповідних видів

копінг-поведінки у стресових ситуаціях у студентському віці.

Ключові слова: навчання у ЗВО, студентський вік, тривожність, копінг-поведінка, стресостійкість.

The article considers the influence of anxiety and coping behavior on the formation of stress resistance of students during their studies in the higher education institution. It is emphasized that the phenomenon of stress constantly accompanies the student during his stay, namely studying in a higher education institution. Scientific sources on this topic are analyzed and it is determined that the study of stress in students is revealed, however, there are questions that still need to be answered, in particular the study of the relationship between anxiety and coping behavior in stressful situations and ways to form stress in students. It has been established that depending on the behavioral strategy a student chooses in stressful and new situations, his success in learning, interpersonal relationships (parents, teachers, classmates), preparation for the duties of the chosen professional activity, etc. will depend. The relationship between coping behavior and anxiety levels has been shown to be specific. Correlation analysis of data by Pearson's nonparametric criterion helped to determine that the development of students' stress resistance is influenced by the level of personal and reactive anxiety, as well as students' choice of coping behaviors such as: "Task-oriented", "Emotion-oriented", "Avoidance strategy", "Distraction Strategy" and "Social Distraction Subscale". It is established that the development of stress resistance of students by means of training has a significant impact on the development of stress resistance in students during their studies in HEI, promotes the formation of communication skills, positive vision of problem situations, the ability to choose successful coping behaviors and find solutions of problem tasks in HEI. As a perspective, the authors see the development and testing of a correctional program, which aims to reduce the level of anxiety and choose the appropriate types of coping behavior in stressful situations during the student age.

Key words: education in HEI, student age, anxiety, coping behavior, stress resistance.

УДК 159.9.072.422:159.944
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>

Бужинська С.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Скляр С.С.

асистент учителя
КЗ «Шляхівська гімназія» Кегичівської
селищної ради Харківської області

Даніліч-Скаун А.А.

викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти
та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Натепер досить поширеною є проблема стресостійкості, адже ця людська якість сприяє збереженню фізичного й психічного здоров'я. Досить важливо, щоб така якість була сформована у студентства, адже прояв стресу супроводжує студента під час адаптації та навчання в закладі вищої освіти, супроводжується новими соціальними умовами та міжособистісними стосунками [5, с. 215].

Стійкість до стресу для студента – це ключ до ефективної навчальної діяльності, його

успішна адаптація в усіх сферах, починаючи від адаптації до навчання у закладі вищої освіти і закінчуючи професійною підготовкою в ході навчально-виробничої практики. Провівши наукові розвідки, нами з'ясовано, що ці питання висвітлено в працях таких вітчизняних та зарубіжних науковців, як: Г. Андреева, А. Гурич, Д. Морозова, Лі Канг Хі, Г. Ришко, Т. Циганчук та інші [3].

Завдяки науковим працям Л. Афанасенко, І. Мартинюк, І. Малкіна-Пих, В. Мясникова, А. Шамне, Г. Сельє та Р. Бернс психологія як наука збагатилася дослідженнями та обґрунтуваннями щодо проблеми стресостійкості

як ключа до успіху в сучасному суспільстві [5, с. 216]. Варто також зазначити, що велику увагу стосовно дослідження стресостійкості приділяли і Б. Варданян, Н. Конанчук, О. Тімченко і П. Зільберман [2, с. 110].

Значний вклад у вивчення стресу серед студентської молоді зробив Г. Аракелов, який активно досліджував феномен стрес-факторів, що мають безпосереднє відношення до формування стійкості у студентства в процесі його навчання у закладі вищої освіти [2, с. 104].

Здійснивши аналіз психолого-педагогічних досліджень, ми дійшли висновку, що проблема формування стресостійкості у студентів у ході навчання у ЗВО є не досить розкритою і потребує більш детального розгляду. Нерозкритими залишаються питання стосовно зниження рівня тривожності і вибору успішних видів копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Досліджуючи студентство як окрему вікову категорію, Л. Коломієць та А. Степова переконані, що нова соціальна роль «студент» передбачає формування соціальної зрілості, залучення до нової системи відносин та набуття нових рис і якостей, а саме стресостійкості [4, с. 77].

Серед науковців розділилися погляди стосовно поняття «стресостійкість». Так, одні вчені вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремий вид діяльності у різноманітних ситуаціях [3, с. 176]. Інші вчені це поняття розуміють як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові та емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [9, с. 314].

Д. Хома та М. Дідух стверджують, що стресостійкість у студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському житті, насамперед таких як складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності [11, с. 228].

О. Джеджула вважає, що стресостійкість як інтегративна властивість особистості має на увазі взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До внутрішніх чинників розвитку стресостійкості можна віднести «Я-концепцію» особистості, вдало підібрані копінг-стратегії та багатство комунікативної сфери [5, с. 210].

Подібного ходу думок додержуються і А. Гурич та М. Черпітав, які у своїх працях наголошують, що для формування стресостійкості та успішної копінг-поведінки у разі стресових ситуацій важливу роль відіграють ресурси людини. Так, ці ресурси поділяються на: матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні. Коротко охарактеризуємо їх [2, с. 104–107]. Особистісні ресурси:

мотивація студентів для подолання стресових ситуацій; «Я-концепція»; активна життєва позиція; оптимізм та емоційно-вольові риси студента. Фізичні ресурси: стан здоров'я студента та рівень його відповідального ставлення до нього. Матеріальні: матеріальне благополуччя; безпека життя та здоров'я; сприятливі санітарно-гігієнічні умови. Інформаційні та інструментальні ресурси: контроль власних емоцій; вибір шляхів до досягнення цілей; здатність до успішної адаптації; здібність до осмислення виниклої ситуації.

Таким чином, аналіз наукових джерел дав змогу нам стверджувати, що питання щодо вивчення формування стресостійкості у студентському віці розкриті, однак наявні питання, на які ще треба знайти відповідь, зокрема дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-поведінки у стресових ситуаціях та шляхів формування стресостійкості у студентському віці.

Виходячи з вищезазначеного, формулюємо **мету статті**, яка полягає у вивченні впливу тривожності та копінг-поведінки на формування стресостійкості студентів під час навчання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Навчання у ЗВО є обов'язковим і потребує значних змін у собі, пристосування до нових умов життя та міжособистісних стосунків. Для успішного та гармонійного входження у систему навчання в ЗВО студентам потрібно надати психологічний супровід, який зарадив би дезадаптації майбутніх фахівців у нових умовах та низькій стійкості до проявів стресу.

Студентство – це час формування майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості впливає на успішність повсякденної діяльності та стиль життя. Так, студентський вік можна охарактеризувати за такими сферами, як [7, с. 8–9]: психологічна сфера – наявність певних психологічних станів та властивостей, що є основою для психічних процесів, новоутворень та початку процесу адаптації до навчання у ЗВО; соціальна сфера – це становлення студента у соціумі, де демонструються міжособистісні стосунки, якості та риси студента, що яскраво будуть продемонстровані в ході адаптації до ЗВО; біологічна сфера – це інстинкти, фізична сила, будова аналізаторів, тип нервової системи та інше.

Студентів можна розглядати за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання у ЗВО [10]: стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються; стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку; стресотренируючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово; стресо-

гальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення.

З метою дослідження взаємозв'язку рівнів прояву тривожності із копінг-поведінкою студентів у стресових ситуаціях нами проведено дослідження на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради протягом 2019–2020 р. До складу експериментальної вибірки увійшли 40 студентів першого курсу віком від 17 до 18 років.

Для проведення дослідження був дібраний такий психодіагностичний інструментарій: 1. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна), яка складається з 40 питань. Ця методика передбачає самооцінювання особистістю рівня своєї тривожності на поточний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності [8, с. 36]. 2. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», яка розроблена канадськими вченими (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової), складається з 48 питань. Застосування такої методики дає змогу визначити такі копінг-стратегії особистості, як: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегія уникнення; стратегія відволікання; соціальне відволікання [1, с. 173]. Як математико-статистичний метод обробки результатів дослідження був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона з його наступною інтерпретацією. Кореляційний аналіз передбачав вивчення зв'язків шкал копінг-поведінки у стресових ситуаціях з рівнем прояву тривожності студентів. Кореляції між цими змінними відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз взаємозв'язку копінг-поведінки у стресових ситуаціях з рівнем прояву тривожності у студентському віці

Шкали діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Орієнтований на вирішення завдань	-0,109***	0,025***
Орієнтований на емоції	-0,220***	0,193***
Стратегія уникнення	-0,017***	-0,042***
Стратегія відволікання	0,193***	-0,215***
Субшкала соціального відволікання	0,152***	-0,043***

Шкала «Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтовна стратегія)» спрямована на виявлення здібностей студентів до спроможності розв'язувати різні завдання, застосовуючи можливі ресурси для пошуку шляхів вирішення завдань. Шкала «Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)» характеризує рівень прояву емоцій у студентів у ході вирішення проблем. Шкала «Стратегія уникнення» показує нам поведінку студентів та їхній рівень прагнень відійти від вирішення проблем та завдань. Шкала «Стратегія відволікання» показує вміння студентів відволікатися від проблемних ситуацій та результатів їх прояву, а «Субшкала соціального відволікання» демонструє прагнення студентів звернутися за допомогою до оточуючих людей стосовно вирішення проблеми.

У ході кореляційного аналізу між шкалами копінг-поведінки та рівнів прояву реактивної та особистісної тривожності було виявлено прямий та зворотний зв'язок. Прямий зв'язок спостерігається в таких шкалах: «Стратегія відволікання» (0,193***), «Субшкала соціального відволікання» (0,152***) зі шкалою «Реактивна тривожність», який пояснюється тим, що чим вищий прояв вибору копінг-поведінки відволікання та безпосередньо соціальне відволікання, тим менше буде проявлятися рівень реактивної тривожності у студентської молоді. Також прямий зв'язок простежується зі шкалою «Особистісна тривожність» та таких видів копінг-поведінки, як: «Орієнтований на вирішення завдань» (0,025***), «Орієнтований на емоції» (0,193***), який полягає в тому, що чим вищий показник прагнень зосереджуватися на вирішенні стресових ситуацій, керуванні негативними емоціями та формуванні стресостійкості, тим нижчим буде прояв особистісної тривожності студентів.

Водночас зворотний зв'язок зі шкалою «Реактивна тривожність» спостерігається в таких шкалах копінг-поведінки, як: «Орієнтований на вирішення завдань» (-0,109***), «Орієнтований на емоції» (-0,220***), «Стратегія уникнення» (-0,017***), що свідчить про те, що чим нижчим буде прояв зосередження на вирішення проблемних завдань, концентрації на власних емоціях та прагненні до втечі від стресової ситуації, тим вищим буде рівень реактивної тривожності у стресових ситуаціях та неможливості їх вирішити. Також слід зазначити, що зі шкалою «Особистісна тривожність» негативно корелюють такі шкали, як: «Стратегія уникнення» (-0,042***), «Стратегія відволікання» (-0,215***), «Субшкала соціального відволікання» (-0,043***), які свідчать про те, що чим нижчим є їхнє прагнення уникнути стресової ситуації шляхом переключення на більш спокійну ситуацію, пошук підтримки з боку близьких людей, тим вищим буде показник «особистісної тривожності» студентів.

Щодо шляхів формування стресостійкості у студентському віці, то слід зазначити, що до чинників, які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів прояву тривожності, відносять [11, с. 228]: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон.

І. Нарінгер наголошує, що формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки здійсненню методу психологічного тренування, де мають бути використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо.

Г. Ришко наголошує, що важливе формування стресостійкості, вибору копінг-поведінки, корекції тривожності та показників соціально-психологічної адаптації. Такі здатності можна досягти завдяки проведенню семінарів, практикумів, тренінгових занять, психологічного консультування, бесід та методів імітаційного моделювання (моделювання умов та відносин професійної та навчальної діяльності: розігрування рольових ситуацій, інсценізації, кейс-методи, імітаційні ігри, аутогенне тренування для саморегуляції власних емоцій (гнів, тривожність), набуття нових конкретних якостей та формування навичок самоконтролю) [2, с. 107–108].

Також ефективним засобом формування стресостійкості у студентському віці є зниження показників рівня прояву тривожності та вибору відповідної копінг-поведінки особистості, внаслідок чого покращується соціально-психологічна адаптація студентів, а відповідно, і навчання у ЗВО. Як засоби досягнення такого результату використовують цикл тренінгових занять, на яких студенти програвать різні ситуації, виконують завдання, застосовують різні тренінгові технології, тобто участь у такій роботі сприяє вирішенню проблем, що виникають у студентів під час адаптації та навчання у ЗВО [6].

Таким чином, виходячи з вищезазначеного, ми дійшли висновку, що до формування стресостійкості схильні студенти, що мають середній рівень прояву тривожності, а також студенти, які більш адаптивні до успішного вибору видів копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Отримані у процесі дослідження теоретичні та емпіричні результати дали нам змогу сформулювати такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу наукових підходів до стресостійкості у студентському

віці встановлено, що «стресостійкість» – це здатність молодої людини, яка проявляється в здатності пристосуватися до стресових ситуацій, зберігши високу ефективність власної життєдіяльності та дає їй можливість розкрити свій потенціал. Студентство як окрему вікову категорію можна розглядати за такими групами, як: стресостійкі люди, стресонестійкі люди, стресотренруючі люди та стресогальмуючі люди. Теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження допоміг нам встановити, що така сфера наукових знань є ґрунтовно дослідженою, але при цьому відчувається брак інформації у питанні взаємозв'язку рівня тривожності із копінг-поведінкою у стресових ситуаціях у студентському віці.

2. Результати дослідження показують, що зв'язки між показниками видів копінг-поведінки та рівнів тривожності мають певні особливості. Кореляційний аналіз даних допоміг визначити, що на розвиток стресостійкості студентів впливає рівень особистісної та реактивної тривожності, а також вибір студентами таких видів копінг-поведінки, як: «Орієнтований на вирішення завдань», «Орієнтований на емоції», «Стратегія уникнення», «Стратегія відволікання» та «Субшкала соціального відволікання».

3. Для формування стресостійкості студентів важливу роль відіграють ресурси людини (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні). До чинників, що формують стресостійкість у студентському віці, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон. Такі вміння формуються шляхом проведення семінарів, практикумів, тренінгових занять та методів імітаційного моделювання під час вивчення різних освітніх компонентів у ЗВО, завдяки чому відбувається успішна адаптація, що формує впевненість у собі та мотивує здобувачів освіти до професійного розвитку.

Таким чином, експериментальне дослідження щодо вивчення особливостей взаємозв'язку копінг-поведінки у стресових ситуаціях з рівнем тривожності у студентському віці дозволило стверджувати, що високий рівень тривожності негативно позначається на успішності вибору копінг-поведінки, а отже, на формуванні стресостійкості у студентському віці. Водночас стресостійкість є основою для гармонійної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу внаслідок чого відбувається успішна адаптація й навчання здобувачів освіти у ЗВО.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці корекційної програми, спрямованої на зменшення рівня прояву тривожності і вибору відповідних видів копінг-поведінки у стресових ситуаціях у студентському віці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. С. 173.
2. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
3. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*. 2012. № 9. С. 176.
4. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.
5. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
6. Нагирнер И.И. Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 5. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713> (дата звернення: 13.02.2021).
7. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
8. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості : методичні рекомендації для самостійної роботи / укл. Мирошник О.Г., Нецетна К.А. Полтава, 2012. 55 с. С. 36.
9. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
10. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: *вебсайт*. URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html> (дата звернення: 23.02.2021).
11. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.