

15. Duong Van L., Xuan Do C. Detecting Malware based on Analyzing Abnormal behaviors of PE File. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*. 2021. Т. 12, № 3. PP. 461 – 471.
16. Rudolph J., Tan S., Tan S. ChatGPT: Bullshit spewer or the end of traditional assessments in higher education? *Journal of Applied Learning and Teaching*. 2023. Т. 6, № 1. PP. 1–22.

Ядловська О.С.

кандидат історичних наук,
доцентка кафедри міжнародних відносин та
соціально-гуманітарних дисциплін,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти проявів стресів у середовищі здобувачів вищої освіти, виділено рівні самих стресових станів, а також види та рівні реакцій на стресову ситуацію. Охарактеризовано основні шляхи виходу зі стресових обставин, зазначено про необхідність формування стресостійкості, дотримання психологічної гігієни. Наголошено, що для подолання психологічного напруження потрібно виробити поведінкову активність та можливість виходу зі стресових ситуацій як під час навчання здобувачами вищої освіти, так і у процесі їх соціалізації, що сприятиме позитивному впливу на працезданість та продуктивність.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, здобувачі вищої освіти, емоційний інтелект.

Yadlovska O. Ways of overcoming stress resistance by students of higher education. The article examines the main aspects of the manifestations of stress among students of higher education, highlights the levels of stressful conditions themselves, as well as the types and levels of reactions to stressful situations. The main ways of getting out of stressful circumstances are described, the need to develop stress resistance and

psychological hygiene is indicated. Attention is drawn to the fact that in order to overcome psychological stress, it is necessary to develop behavioral activity and the possibility of getting out of stressful situations both during the study of students of higher education and in the process of their socialization, which will contribute to a positive effect on work ability and productivity.

Key words: *stress, stress resistance, students of higher education, emotional intelligence.*

Стресостійкість здобувачів освіти будь-якого рівня стає фундаментом якісного навчання, сприяє становленню та розвитку емоційного інтелекту, у подальшому формує компетентності щодо ефективної комунікації, уміння працювати в команді, конструктивно сприймати критику, розуміти суть соціальних ролей і відповідні права та обов'язки. За сучасних умов та вимог до навчальної діяльності стресостійкість здобувачів вищої освіти виступає актуальним питанням для розгляду, враховуючи різноманітні зовнішні чинники впливу на психіку здобувачів. Здобувачі освіти стикаються з проблемою опрацювання великих обсягів інформації та повинні набути вміння її структурування та аналізу, водночас необхідно виконувати різні за формою навчальні завдання. Також навчання відбувається онлайн, асинхронно, за змішаною формою, що теж вимагає концентрації, умілого планування та вміння переключатись з одного виду робіт на інший. Суб'єктивними факторами можемо назвати адаптацію здобувачів освіти до, так би мовити, авторського стилю та методики викладання різних викладачів: вимоги до усних відповідей з подальшими додатковими запитаннями щодо усієї теми, творчі роботи, продумана схеми дедлайнів усіх завдань, індивідуальне спілкування зі здобувачами та ін. або відсутність таких дій. Чинниками впливу на стресостійкість є військові події в Україні і пов'язані з цим вимоги безпеки, а також зайнятість самих здобувачів освіти, що поєднують навчання та роботу, можливо, і наукову діяльність.

На думку дослідників Р. Білоус та Я. Кармазіна, тривожність, пов'язана із взаємодією людини з іншими, є соціальною, виступаючи індивідуально психологічною особливістю, яка показує схильність людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, що виникає в

ситуаціях соціальної взаємодії: спілкування і міжособистісної взаємодії, а також при діяльності в присутності інших людей. Людина з високою соціальною тривожністю більше стурбована відповідністю стандартам оточуючих, ніж своїм власним, відчуваючи тривогу в соціальних ситуаціях, пов'язану з переконанням, що вироблене враження недостатнє для досягнення поставленої певної ролі. [...]. Загалом, виділяють три основних компоненти соціальної тривожності: когнітивний (наявність ірраціональних установок), емоційний (реакція на подію як загрозову для особистості), поведінковий (уникнення соціально небажаних ситуацій) [1, с. 193].

Для формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, на думку науковців С. Бужинської, С. Скляр, А. Даніліч-Скакун, 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 [2, с. 58].

Окремо слід розглянути категорію здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, адже такі здобувачів можуть мати ознаки подвійного стресу, як у процесі входження до нових умов навчання, так і об'єктивних власних потреб з огляду на індивідуальний стан та психологічні особливості. Як зазначає М. Кудінова, у більшості випадків дослідники вирізняють високий, середній та низький рівні сформованості (розвитку) критеріїв. Рівень розвитку стресостійкості визначається ступенем вираженості у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми проблемами критеріїв та показників, що входять до складу стресостійкості. Стресостійкість передбачає визначення ознак (критеріїв) і характерних особливостей (показників) розвитку, а також рівневих ступенів її вияву. Відповідно до структури стресостійкості в якості критеріїв виділяють особистісний (внутрішній)

та соціальний (зовнішній) рівні [3, с. 42]. Стресостійкість здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами обумовлена їх соціальною ситуацією розвитку та умовами їх життєдіяльності. Вони характеризуються нижчим рівнем нервово-психічної стійкості, більш пасивним ставленням до ситуації стресу, зниженим тонусом, неспокоєм, більшою мінливістю емоційного тону, негативним образом себе у порівнянні зі здоровими студентами [3, с. 44]. Таким чином, зазначена категорія здобувачів вищої освіти потребувати уваги з боку педагогічних працівників та одногрупників, також необхідно працювати над виробленням у таких здобувачів життєстійкості у цілому та розвивати позитивне ставлення до соціального життя та активної соціальної поведінки.

Необхідно звернути увагу на здобувачів вищої освіти – іноземців та їх процеси адаптації в українських закладах вищої освіти. Загалом, увесь студентський загаль, відповідно до рівня прояву стресостійкості у процесі навчання, класифікують на такі підгрупи: 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); стресотренуючі люди (завжди готові до змін та адаптуються поступово); стресогальмуючі люди (люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення). Саме на подолання напруження, зняття зайвої тривоги спрямована діяльність викладача-куратора як ментора та наставника. У переживанні стресу інокомунікант втрачає психічну гнучкість, сприймає життєві обставини надто прямолінійно та гостро, відчуває невизначеність і втрату опори [4, с. 110]. Слід підкреслити, що здобувачі вищої освіти іноземці стикаються, перш за все, з мовним бар'єром та відмінностями у культурі. Завдання освітніх закладів забезпечити викладання іноземною мовою дисциплін, а також якісно викладати українську мову задля якнайшвидшого входження здобувачів-іноземців до українського середовища. Разом з цим, необхідно проводити роботу зі здобувачами з боку психологів або кураторів щодо адаптації таких студентів. Фактично, вмиле керівництво саме куратора допоможе якісно організувати роботу здобувачів-іноземців, а також підвищити їх мотивацію навчання, що сприятиме створенню сприятливого психологічного клімату в групі.

Безумовно, слід виробляти шляхи виходу зі стресових ситуацій та формувати стресостійкість в середовищі здобувачів вищої освіти.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями в період дистанційного навчання, Українська асоціація психологів радить адаптуватися до нової академічної реальності такими методами, як [6, с. 52]: *емоційний інтелект* – звертання уваги на емоції та переживання, уникання їх замовчування, робота з емоціями; *добробут тут і зараз* – не ізолювати себе від оточення; *інноваційне навчання* – тайм-менеджмент, варіативність розкладу роботи, виконання роботи за допомогою однокласників, що сприятиме спілкуванню, творчі практичні завдання; *взаємна підтримка* – підтримка викладачів через обговорення проблемних моментів, пов'язаних з навчанням, оцінюванням, внесення пропозицій, виявлення розуміння до роботи викладачів та однокласників.

Нейропсихологічну профілактику прояву та розвитку емоційного вигорання здобувачів вищої освіти необхідно проводити за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії для роботи з невротичними реакціями, підвищеною тривожністю та занепокоєнням; нейропсихологічні, саморегуляційні та саморелаксаційні антистресові техніки; технології розвитку мотивації до подолання синдрому емоційного вигорання, розширення нейропсихологічної компетентності щодо турботи про своє здоров'я та підвищення рівня психологічної гігієнічної культури; проведення інформаційного навчання щодо залежності показників нейропсихологічного рівня синдрому емоційного вигорання від психофізіологічних, біологічних та індивідуально-психологічних особливостей особистості [7, с. 197].

Серед основних порад щодо вироблення стресостійкості виділяють такі. Розробити систему пріоритетів у своїй роботі, навчитись казати «ні», коли досягається межа, після якої вже не виходить взяти на себе більше роботи; налагодити особливо надійні та довірливі стосунки з керівником, зрозуміти вимоги, стиль викладання, оцінку діяльності, обговорити проблеми у навчальній діяльності; не погоджуватись з керівником чи будь-ким, хто починає виставляти суперечливі вимоги (конфлікт ролей); повідомити керівнику чи іншим здобувачам освіти, коли відчуєте, що очікування або стандарти оцінки не зрозумілі (невизначеність ролей); обміркувати відчуття нудьги або

відсутність інтересу до навчання з керівником або спеціалістом (психологом); щодня знаходити час для відпочинку [5, с. 115]. Як доводить практика он-лайн навчання, позитивну та якісну координуючу роль відіграє індивідуальне спілкування зі здобувачами, послуговування користуванням месенджерів та соціальними мережами під час організації навчального процесу. Здобувачі вищої освіти компенсують відсутність «очного зв'язку» під час занять через посередництво індивідуального спілкування за допомогою сучасних засобів інформаційного зв'язку.

Отже, здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам слід приділяти значну увагу питанням формування стресостійкості як стосовно себе, так і в своїй діяльності. Емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль в соціалізації особистості та побудові і підтримці соціальних зв'язків. Безумовно, інтелект, спеціальні професійні компетентності, когнітивні зв'язки виступають фундаментом професійного становлення та розвитку. Однак емоційний інтелект сприяє новаторству, побудові командних проєктів, роботі в соціальній сфері. Формування стресостійкості ще в період навчання допоможе здобувачам вищої освіти швидко адаптуватись на робочих місцях та якісно виконувати професійні обов'язки.

Література

1. Білоус Р.М., Кармазін Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*. 2016. №12. С. 192–195.
2. Бужинська С.М., Скляр С.М., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
3. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 4(53). С. 40–45.
4. Савіцька Т.В., Горбенко Є.В. Стратегія подолання стресових станів іноземними студентами на пропедевтичному етапі навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 108–112.

5. Філіпович А.Ю., Філіпович Ю.Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості. *Технології навчання: науково-методичний збірник*. Рівне : НУВГП, 2017. Вип. 16. С. 109–117.
6. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46–56.
7. Yadlovska O., Formaniuk Y., Chystovska Y., Nikolaiev L., Boiaryn L., Mateiko N. Neuropsychological Preventive Treatment of Emotional Burnout among University Students. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13(1). С. 188–201.

Arhipova Nina Yuriivna

*director of Odesa Secondary School № 33 of the Odesa City Council
of Odesa region*

Tkach Olga Viktorivna

*deputy director of Odesa Secondary School № 33 of the Odesa City
Council of Odesa region*

Shevchenko Nataliya Anatoliivna

*deputy director of Odesa Secondary School № 33 of the Odesa City
Council of Odesa region*

Karhina Nataliya Viktorivna

*teacher of Ukrainian language and literature, foreign literature
Odesa Secondary School № 33 of the Odesa City Council
of Odesa region*

MODERN VIEWS ON THE NEW UKRAINIAN SCHOOL: CHALLENGES AND PROBLEMS

Absrtact. *The article is devoted to the coverage of approaches and the vision of the "New Ukrainian School" reform through the prism of the provisions of the classics of philosophical and pedagogical domestic and foreign pedagogical thought, which had an impact on educational changes in Ukraine. It was concluded that the modern reform of the "New Ukrainian School" in the field of general secondary education is based on deep*