

IMPLEMENTACJA PRAKTYK TRENINGU ODPORNOŚCI NA STRES W ŚRODOWISKU EDUKACYJNYM

Datsko O. S., Vytrykush N. M., Romaniv A. S.

WSTĘP

Bezpieczeństwo jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i najważniejszą wartością. Według starożytnej chińskiej mądrości życie w czasach zmian jest przekleństwem, ale współczesna filozofia sukcesu wręcz przeciwnie, udowadnia, że zmiana to szansa i nowe możliwości. Los współczesnego pokolenia na Ukrainie stanął przed takimi próbami, jakich nie był w stanie przewidzieć żaden polityk ani technolog polityczny. Każdej dekadzie niepodległości Ukrainy towarzyszą traumatyczne kryzysy: najpierw trudna sytuacja gospodarcza, potem wyzwania o charakterze politycznym – rewolucje i konfrontacje na Majdanie, okupacja Krymu oraz części obwodów donieckiego i ługańskiego, pandemia COVID-19, wojna na pełną skalę z rosją, przesiedlenia z terytoriów okupowanych i Ukrainy do innych krajów, utrata kontaktów z bliskimi, codzienne alarmy lotnicze. Dorosłym trudno jest sprostać tym wyzwaniom, ale dzieci i młodzież jeszcze bardziej cierpią z powodu codziennego negatywnego napięcia emocjonalnego. Zdrowie psychiczne młodych ludzi to złożony problem wielodyscyplinarny, który wymaga podejścia opartego na współpracy, obejmującego edukację, zdrowie i opiekę społeczną. Dlatego naucz się żyć w stresujących warunkach, wykaż się elastycznością i odpornością na trudne sytuacje życiowe, dostosuj się do wyzwań losu, odzyskaj siły po traumatycznych wydarzeniach, popraw siebie i swoje interakcje ze światem zewnętrznym, wzmocnij zdrowie psychiczne, zobacz w każdym nowym stresującym sytuacji sytuacyjnych, nowych perspektyw rozwoju i możliwości, takie zadania stoją przed procesem edukacyjnym w szkolnictwie podstawowym i wyższym.

Celem pracy jest analiza praktyk kształtowania odporności na stres w środowisku edukacyjnym szkoły wyższej. Trafność artykułu polega na tym, że opanowanie wiedzy na temat praktyk budowania odporności na stres pozwala przygotować populację do stawienia czoła wyzwaniom psychologicznym w sytuacjach kryzysowych, nauczyć się kontrolować swój stan, a w razie potrzeby przywrócić sprawność zdrowie psychiczne.

1. Przegląd badań nad odpornością osobowości na stres

Biologiczne zjawisko stresu, jako nieswoistej reakcji neurohumoralnej organizmu na działanie dwóch lub większej liczby stresorów o różnym charakterze, początkowo określane jako „ogólny zespół adaptacyjny”, zostało opisane przez Hansa Selye’a w 1936 roku w artykule „Zespół A” produkowane przez różne szkodliwe czynniki”¹.

Badaniem reakcji organizmu na stres i zespołem stresu pourazowego (PTSD) zajmują się od wielu lat lekarze Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, a wśród nich naukowcy S.M. Monroe², Matthew J. Friedman, Dennis S. Charney³, Edna B. Foa, Terence M. Keen, Jeffrey A. Cohen⁴, którzy podsumowali doświadczenia w leczeniu zaburzeń związanych ze stresem pourazowym i opracowali schemat klasyfikacji Podręcznik diagnostyczno-statystyczny zaburzeń psychicznych⁵. Więcej szczegółów na temat badań nad PTSD i możliwości wprowadzenia praktyk psychologicznych do procesu edukacyjnego analizowaliśmy w pracy „Training on protection from traumatic stress disorders as a part of safety fundamentals course in higher education institutions”⁶.

Odporność na stres, jako odporność organizmu na stres, którą można „kształcić”, badał James E. Porter⁷. Fizjologię odporności na stres analizowali naukowcy Monica Fleshner, Steven F. Mayer, David M. Lyons i Murray A. Raskind, porównując neurobiologię odpornego na stres mózgu ludzi i zwierząt⁸. Strategię radzenia sobie ze stresem opracowała m.in. Cindy

¹ Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т.28. С. 27–40.

² Monroe S.M. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008. 4. P. 33–52.

³ Friedman, M. J., Charney, D. S. & Deutch, A. Y. Neurobiological and clinical effects of stress: From normal adaptation to PTSD. Philadelphia: Lippincott-Raven. 1995.

⁴ Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.). Effective treatments for PTSD, Second Edition. New York, NY: Guilford. 2009.

⁵ American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual for mental disorders, (5th ed.). Washington, DC: Author. 2013.

⁶ Datsko O., Romaniv A., Paranyak N. Training on protection from traumatic stress disorders as a part of safety fundamentals course in higher education institutions. *European Humanities Studies: State and Society*. 2018. Iss. 1(I). P. 55–66.

⁷ Porter J. E. What’s the difference between stress tolerance, stress resistance and resilience? 2017.

⁸ Fleshner M., Maier S. F., Lyons D. M., Raskind M. A. The neurobiology of the stress-resistant brain. *Stress*. 2011.

Bergeman⁹, która ustaliła złożony związek stresu ze zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz zaproponowała mechanizm ochrony przed negatywnymi skutkami stresu, a także zbadała różnice wiekowe w negatywny wpływ różnych źródeł stresu¹⁰.

Do badań nad stresem i jego konsekwencjami włączyli się także ukraińscy naukowcy.

V. M. Korolchuk od wielu lat bada naturę odporności na stres¹¹. Według jej badań odporność na stres jest strukturalno-funkcjonalną, dynamiczną, integracyjną właściwością jednostki, wynikającą z procesu transakcyjnego spotkania jednostki z czynnikiem stresogennym, na który składają się proces samoregulacji, reprezentacja poznawcza, cechy obiektywne sytuacji i wymagań stawianych danej osobie.

O. Kravtsova zaproponowała teoretyczne podejście do określenia odporności osobowości na stres jako zjawiska psychologicznego. Zauważyła, że ważnym elementem w rozwoju odporności człowieka na stres jest umiejętność uświadomienia sobie własnych problemów i późniejszego ich rozwiązania. Dlatego też samoświadomość odgrywa dużą rolę w kształtowaniu umiejętności odporności młodego człowieka na stres¹².

Niedawne kryzysy, przed którymi stoi Ukraina i jej mieszkańcy, ujawniły nowe problemy, które muszą rozwiązać psychologowie.

Pandemia COVID-19 stała się poważnym testem zarówno dla społeczeństwa ukraińskiego, jak i całej ludzkości. W czasie kwarantanny ludzkość zaczęła żyć w nowych warunkach, globalne zmiany nastąpiły zarówno na poziomie indywidualnej psychiki, jak i na poziomie makrosocjalnym. W czasie przymusowego lockdownu wszyscy uczestnicy procesu edukacyjnego nabyli szereg nowych kompetencji. W niezwykle krótkim czasie wszystkie placówki oświatowe zmuszone zostały do przejścia na kształcenie zdalne lub mieszane. O. Zhitova i L. Butuzova badali stan zdrowia psycho-emocjonalnego uczniów w warunkach nauczania na

⁹ Bergeman C. S., Deboeck P.R. Trait Stress Resistance and Dynamic Stress Dissipation on Health and Well-Being: *The Reservoir Model*. *Res Hum Dev*. 2014. 11(2) P. 108–125.

¹⁰ Blaxton J.M., Whitehead B.R., Bergeman C.S. Age Differences Among Different Sources of Stressor Related Negative Affect. *Int J Aging Hum Dev*. 2023 Oct;97(3). P. 289–305.

¹¹ Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7 С. 210–218.

¹² Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. – 2019. Вип. 7. С. 98–117.

odległość¹³. U połowy badanych zaobserwowali zmęczenie, pogorszenie nastroju i drażliwość.

L. Prosandeeva zeznała w swoich badaniach¹⁴, że choć kwarantanna, dystans społeczny i izolacja społeczna miały negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne wszystkich uczestników procesu edukacyjnego, to według wyników badania było to zaangażowanie zajęcia edukacyjne i zawodowe, które redukowały stany lękowe i poprawiały stan emocjonalny uczniów. Wzrósł także poziom cyfryzacji wśród nauczycieli i uczniów, proces edukacyjny stał się bardziej mobilny, a nauka zdalna stała się interesująca.

Wojna rosyj na pełną skalę przeciwko Ukrainie stworzyła nowe poważne zagrożenia dla zdrowia psychicznego i dobrostanu ogromnej większości ludności Ukrainy. Realia życia na wojnie stawiają wysokie wymagania potencjałowi jednostki, jej zasobom wewnętrznym, umiejętnościom działania w sytuacji niepewności, stosowaniu aktywnych form samoregulacji, które są niezbędnymi warunkami zachowania i wzmocnienia zdrowia psychicznego. Wszystko to doprowadziło do tego, że obciążenie układu nerwowego i psychiki wzrasta z każdym dniem i prowadzi do powstawania napięcia emocjonalnego, kumulacji negatywnych emocji i spadku zdolności adaptacyjnych zdolnych przeciwstawić się stresowi.

Teoretyczne rozważania na temat stanów lękowych u osób, które ucierpiały w wyniku konfliktu zbrojnego, analizowali I. Astremska i A. Fomin¹⁵. Ustalili poziom lęku, w tym lęku osobistego i sytuacyjnego, napięcia neuropsychologicznego i poziomu depresji.

Osobliwości zdrowia psychicznego uczniów w procesie adaptacji edukacyjnej w warunkach wojny na pełną skalę badali G. Yurchynska i A. Bakhvalova¹⁶. L. Derkach i G. Sira zwrócili uwagę na palące i nierozwiązane problemy szkół średnich i wyższych Ukrainy w warunkach

¹³ Житова О., Бутузова Л. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023. Т. 91 (II) 1), С. 45–58.

¹⁴ Просандеева Л. Психологічне здоров'я і освіта: досвід пандемії. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2022. Т. 89 (II) 1), С. 232–241.

¹⁵ Астремська І.В., Фомін А.О. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 5–10.

¹⁶ Юрчинська Г.К., Бахвалова А.В. Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної адаптації в умовах повномасштабної війни. *Ukrainian psychological journal*. 2023. № 2 (20). С. 131–151.

wojny poznawczej¹⁷. R. Mozgova i I. Łysenkowa analizowali, jak stan chronicznego stresu wpływa na witalność młodych ludzi w warunkach wojennych¹⁸.

Ale nie tylko społeczność studencka cierpi z powodu wojny. I. Popovych, A. Hudimova, Yu. Bokhonkova, O. Savchuk, I. Hoian i N. Shevchenko badali dyspozycyjne stany psychiczne nauczycieli akademickich przesiedlonych wewnątrz w czasie stanu wojennego. Ustalili różnice płciowe w stanie psychicznym badanych nauczycieli¹⁹.

Interesujące różnice w stanach lękowych wśród akademickich badaczy wojny zauważyli N. Tsybuliak, U. Kolomiets, H. Lopatina, A. Popova i Ya. Suchikova²⁰, którzy odkryli, że badacze płci męskiej są bardziej podatni na silny lęk niż kobiety. Wpływ migracji, zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej, budzi poważne obawy wśród badaczy. Osoby wysiedlone wykazują wyższy poziom silnego lęku niż osoby pozostające w pierwotnych lokalizacjach.

Jak zapewnić wsparcie psychologiczne i towarzyszenie uczestnikom procesu edukacyjnego w czasie stanu wojennego opisuje N. Guba²¹, a V. Gotych opracował program rozwoju pourazowego jako czynnik kształtowania stabilności psychicznej uczniów w warunkach wojny²².

Działania wojenne wywierają istotny wpływ na psychikę zarówno walczących, jak i ich bliskich, a także „pokojoyej” ludności. Traumatyczne doświadczenia mają negatywny wpływ na zdrowie i powodują zmiany w życiu i zachowaniu jednostki. Istnieje pilna potrzeba podjęcia działań rehabilitacyjnych. M. Tkalych, I. Snyadanko, T. Shapovalova, O. Falova, I. Sokolova, po zapoznaniu się z dotychczasowymi doświadczeniami w zakresie rehabilitacji psychologicznej weteranów na Ukrainie w latach

¹⁷ Деркач Л., Сіра Г. Нагальні та невіршені проблеми середньої і вищої школи України в умовах когнітивної війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2022. Т. 90 (ІІ) 2, С. 21–34.

¹⁸ Мозгова Р.В., Лисенкова І.П. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 49–55.

¹⁹ Popovych I., Hudimova A., Bokhonkova Yu., Savchuk O., Hoian I., Shevchenko N. Dispositional mental states of internally displaced university teachers under martial law: gender differences. *J. Educ. Cult. Soc.* 2023. 14. P. 171–187.

²⁰ Tsybuliak N., Kolomiets U., Lopatina H., Popova A., Suchikova Y. War, Researchers, and Anxiety: Evidence from Ukraine. 2024.

²¹ Губа Н. Забезпечення психологічної підтримки та супроводу учасників освітнього процесу під час воєнного стану. *The 11 th International scientific and practical conference „Modern research in science and education”*. (June 27-29, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. P. 258–264.

²² Готич В.О. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 33–41.

2014–2021, uznali potrzebę szybszej reakcji służby społecznej specjalistów do apeli weteranów oraz tworzenia programów i projektów wsparcia i pomocy państwa dla weteranów wojennych²³.

Unia Europejska zintensyfikowała badania w obszarze zdrowia psychicznego po ekstremalnych kryzysach, takich jak pandemia COVID-19 i agresywna wojna rosyjska przeciwko Ukrainie. W wyniku szeroko zakrojonych konsultacji przeprowadzonych w okresie listopad 2022 – maj 2023 r. powstał raport²⁴, którego celem było zebranie opinii i propozycji państw członkowskich, obywateli i zainteresowanych stron dotyczących głównych kierunków działań w obszarze zdrowia psychicznego oraz możliwych rozwiązań. Zebrano opinie i sugestie, aby stworzyć nową inicjatywę dotyczącą zdrowia psychicznego w UE. Opracowane Kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego²⁵ opiera się na założeniu, że zdrowie psychiczne jest warunkiem wstępnym produktywnej gospodarki i społeczeństwa włączającego i wykracza poza problemy osobiste lub rodzinne. Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia. Jest to stan dobrostanu, w którym ludzie są świadomi swoich możliwości i mogą stawić czoła przeciwnościom losu oraz wnieść swój wkład w życie społeczności. Potrójny kryzys planetarny, pandemia, wojna i wynikający z niej kryzys energetyczny i inflacja wstrząsnęły codzienną rzeczywistością, oczekiwaniem i pewnością siebie ludzi. Jednak postęp cyfryzacji, zmiany demograficzne i radykalne zmiany na rynku pracy stwarzają zarówno wyzwania, jak i możliwości. Oprócz zaradzenia tym kryzysom kluczem do zwiększenia odporności jednostek i populacji jest zajęcie się kwestiami zdrowia psychicznego. Częścią zdrowego społeczeństwa powinna być świadomość, że można znaleźć pomoc, że dostępne jest wsparcie i że dostępne jest leczenie wysokiej jakości.

Podobne inicjatywy zostały wdrożone na Ukrainie. Z inicjatywy Pierwszej Damy Oleny Zelenskiej realizowany jest Ogólnoukraiński Program Zdrowia Psychicznego²⁶. Również w lipcu 2022 roku Komisja Europejska podpisała porozumienie w sprawie przystąpienia Ukrainy

²³ Tkalych M., Snyadanko I., Shapovalova T., Falova O., Sokolova I. Psychological rehabilitation of combatants in Ukraine from 2014 to 2021: statistics and current status. *Acta Neuropsychologica* Vol. 21, No. 4, 2023, P. 441–455.

²⁴ Synopsis report for the commission communication on a comprehensive approach to mental health. Brussels. 2023.

²⁵ Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee of the regions on a comprehensive approach to mental health. Brussels. 2023.

²⁶ The All-Ukrainian mental health program „How Are U?” was launched by Olena Zelenska. URL: <https://www.howareu.com/>

do programu EU4Health²⁷, które stanowi podwaliny pod priorytetyzację opieki zdrowotnej i jest jednym z głównych narzędzi torujących Ukrainie drogę do Unii Europejskiej. W ramach inicjatyw ogólnoeuropejskich w maju 2024 r. odbyło się tygodniowe wydarzenie poświęcone sposobom pokonywania wyzwań w czasie kryzysu²⁸.

2. Kształtowanie odporności osobowości na stres

Wraz z początkiem inwazji rosyjskiej na pełną skalę na terytorium Ukrainy nie tylko zmieniło się życie każdego Ukraińca, ale pojawiły się także nowe wyzwania. Wojna spowodowała i nadal powoduje szkody dla zdrowia psychicznego i dobrostanu psychicznego ludzi. Obecnie, według szacunków WHO, co czwarta osoba na Ukrainie jest narażona na ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych i dezadaptacji. Znaczna liczba ludzi doświadczyła już i nadal doświadcza traumatycznych wydarzeń i okropności wojny.

Zdrowie psychiczne jest integralną częścią ogólnego stanu zdrowia człowieka, który obejmuje stan dobrostanu emocjonalnego, psychicznego i społecznego. Zdrowie psychiczne obejmuje takie aspekty, jak stabilność emocjonalna (odporność na stres), umiejętność przystosowania się do stresu, zadowolenie z życia, harmonijne relacje z innymi ludźmi, bycie produktywnym i zdolnym do samorealizacji. Stres może negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, powodując problemy ze snem, choroby układu krążenia, depresję i immunosupresję, czyniąc organizm bardziej podatnym na infekcje. Osoby odporne na stres potrafią lepiej zarządzać swoim czasem i zasobami, efektywnie pracować i podejmować racjonalne decyzje w ekstremalnych warunkach. Dlatego kształtowanie odporności na stres, czyli umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem i jego przezwyciężania, jest kluczowym aspektem dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego.

Budowanie odporności na stres to proces rozwijania umiejętności i strategii, które pomagają osobie skuteczniej radzić sobie ze stresem. Do głównych sposobów kształtowania odporności na naprężenia należą:

1. Autoanaliza. Rozwijanie świadomości swoich emocji, myśli i reakcji na stresujące sytuacje, co pomoże zrozumieć, jak stres wpływa na człowieka i które sytuacje powodują największy dyskomfort.

2. Poznanie metod skutecznej kontroli własnych emocji w sytuacjach stresowych. Może to obejmować techniki relaksacyjne, ćwiczenia

²⁷ EU4Health programme 2021–2027 – a vision for a healthier European Union. URL: https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union_en

²⁸ European Mental Health Week 2024. URL: <https://www.mentalhealtheuropa.org/european-mental-health-week-2024/>

oddechowe, medytację lub rozwijanie pozytywnego myślenia i stosowanie pozytywnych afirmacji.

3. Opracowanie konkretnych strategii radzenia sobie ze stresem.

4. Wsparcie społeczne, czyli wsparcie ze strony przyjaciół, rodziny i współpracowników, może znacznie złagodzić uczucie stresu. Ważne jest, aby nauczyć się otwarcie wyrażać swoje uczucia i prosić o pomoc, gdy jest to konieczne.

5. Aktywność fizyczna. Regularna aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć poziom stresu i poprawić ogólny stan zdrowia.

Ochrona psychologiczna na Ukrainie w czasie wojny jest ważnym aspektem zapewnienia dobrobytu ludności i promowania jej zdrowia psychicznego w warunkach stresu i traumatycznych wydarzeń. Środki te mają na celu zapewnienie i utrzymanie zdrowia psychicznego.

Wojny i konflikty mają znaczący wpływ na zachowanie i psychikę ludzi, szczególnie na młodzież studencką. Działania wojenne, zagrożenia bezpieczeństwa, wysiedlenia, utrata bliskich, traumy i inne zdarzenia związane z wojną mogą powodować poważny stres i traumę u młodych ludzi. Młodzież, która przeżyła wojnę, może doświadczyć traumy psychicznej, takiej jak zespół stresu pourazowego (PTSD), depresja, stany lękowe i inne problemy psychiczne. Wojna prowadzi do rozpadu więzi społecznych, zniszczenia rodzin, wysiedleń i utraty mieszkań, uniemożliwia normalną edukację, co może odbić się na zdrowiu psychicznym młodych ludzi. Ponadto współczesna młodzież jest przesycona przepływem informacji z Internetu i sieci społecznościowych, które ze względu na swoje cechy psychofizjologiczne nie zawsze potrafią prawidłowo dostrzec i ocenić sytuację z punktu widzenia osoby dorosłej. Ważne jest, aby młodzi ludzie potrafili krytycznie analizować otrzymywane informacje.

Niezbędne jest zapewnienie dostępu do usług kryzysowego wsparcia psychologicznego osobom doświadczającym stresu wojennego, dostarczanie społeczeństwu wiarygodnych i psychologicznie poprawnych informacji na temat strategii radzenia sobie ze stresem, wsparcia i zasobów dostępnych dla osób doświadczających stresu wojennego. Może to obejmować infolinię telefoniczną, poradnictwo online, spotkania grupowe lub indywidualne porady z psychologami.

Wśród głównych kierunków i metod skutecznie stosowanych w korekcji PTSD znajduje się kierunek edukacyjny, który obejmuje wsparcie informacyjne, zapoznanie z podstawowymi pojęciami fizjologii i psychologii. Przekazanie młodym ludziom podstawowej wiedzy o tym, jak zachować się w sytuacji zagrożenia, ratować życie i zdrowie, stosować działania ograniczające skutki stresu, samodzielnie wychodzić z sytuacji krytycznej i pomagać innym wydostać się – zadanie edukacji, w tym szkolnictwa wyższego.

3. Rola edukacji w kształtowaniu odporności osobowości na stres

Edukacja odgrywa kluczową rolę w rozwoju umiejętności odporności człowieka na stres. Umiejętności odporności na stres są ważne dla skutecznej adaptacji do różnych sytuacji życiowych. Edukacja przyczynia się do rozwoju samoświadomości, co pozwala lepiej zrozumieć swoje emocje i reakcje na stresujące sytuacje. Im bardziej człowiek rozumie siebie, tym skuteczniej może pracować ze swoimi emocjami i stresem. Zaangażowanie systemu edukacji w nabywanie umiejętności odporności na stres może być bardzo korzystne dla młodych ludzi, szczególnie w sytuacjach wysokiego stresu, takich jak konflikt zbrojny. Edukacja może wpływać na kształtowanie się stanu psychicznego i emocjonalnego człowieka, a także umiejętności radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach życiowych. Oto kilka sposobów, w jakie system edukacji może zaangażować się w rozwijanie umiejętności odporności na stres:

1. Zagadnienie odporności na stres może stać się częścią programów edukacyjnych na wszystkich poziomach edukacji, począwszy od szkoły podstawowej, a skończywszy na szkołach wyższych. Może to obejmować zajęcia z psychologii, zajęcia z rozwoju osobowości, szkolenie w zakresie radzenia sobie ze stresem itp.

2. Tematyka odporności na stres powinna zostać uwzględniona w programach szkolenia dyscyplin bezpieczeństwa i obejmować zadania dotyczące nauczania strategii radzenia sobie ze stresem, umiejętności rozwoju emocjonalnego i stabilności psychicznej. Ważne jest organizowanie dla uczniów szkoleń i seminariów z zakresu radzenia sobie ze stresem, relaksacji i utrzymania zdrowia psychicznego, uczenie młodych ludzi różnych strategii radzenia sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne, medytacja, zarządzanie czasem i regulacja emocjonalna.

3. Dyscypliny bezpieczeństwa uczą rozpoznawania potencjalnie niebezpiecznych sytuacji, podejmowania odpowiednich środków bezpieczeństwa i podejmowania decyzji w ograniczonych warunkach czasowych. Pomaga to rozwinąć ich zdolność do szybkiego reagowania na stresujące wydarzenia i radzenia sobie z nimi.

Wszystkie te aspekty edukacji doradczej przyczyniają się do kształtowania i rozwoju umiejętności odporności na stres, które są kluczem do sukcesu i dobrego samopoczucia w dzisiejszym świecie. Edukacja pomaga człowiekowi nauczyć się skutecznie radzić sobie z wyzwaniami i trudnościami, opracowywać plany działania i je realizować, nawet w sytuacjach stresowych.

Dla studentów ukraińskich uniwersytetów obowiązkowy jest cykl dyscyplin bezpieczeństwa „Bezpieczeństwo życia” i „Ochrona ludności”, które uwzględniają niebezpieczeństwa otaczające osobę, możliwości

wystąpienia i metody ochrony przed sytuacjami awaryjnymi, eliminację ich skutków²⁹.

Na Ukrainie, podobnie jak w wielu innych krajach, stworzono system Obrony Cywilnej, który jest częścią narodowego systemu bezpieczeństwa i ochrony ludności. Jego częścią składową jest ochrona psychologiczna ludności.

W warunkach, które rozwinęły się na Ukrainie w ostatnich latach, ochrona psychologiczna staje się jednym z priorytetowych obszarów pracy, ponieważ pomaga dotkniętej populacji, krewnym zmarłych, naocznym świadkom poczuć wsparcie, ochronę emocjonalną i zmniejszyć przejawy negatywnych psycho– stany emocjonalne w krytycznym momencie³⁰.

W sytuacji awaryjnej człowiek znajduje się pod silnym stresem psychicznym, a jego zachowanie w tych momentach często zależy od tego, czy uda się skutecznie przeciwdziałać negatywnym czynnikom, jakie niesie ze sobą niebezpieczna sytuacja. Pierwsze minuty po zdarzeniu kryzysowym są niezwykle ważne dla dalszej rehabilitacji pourazowej.

Pierwsza pomoc psychologiczna obejmuje kompleks ogólnego wsparcia ludzkiego i praktycznej pomocy ofiarom. To umiejętność słuchania, pocieszania i uspokajania, oceny potrzeb i problemów, ochrony przed dalszymi krzywdami, zapewniania żywności, wody i informacji, pomagania w nawiązywaniu kontaktu z innymi ludźmi, odpowiednich usług i struktur wsparcia społecznego. Pierwszej pomocy psychologicznej może udzielić nie tylko profesjonalny psycholog, ale także osoba znająca zasady i zasady jej udzielania

Udzielania pierwszej pomocy psychologicznej najlepiej uczyć się na szkoleniach, tworząc na zajęciach napiętą, nieoczekiwaną sytuację, charakterystyczną dla rzeczywistej sytuacji na obszarze katastrofy³¹. Trzeba doświadczyć roli osoby pomagającej i osoby znajdującej się w stanie stresu w sytuacji ekstremalnej. Szkolenia takie pozwalają opisać rodzaj pomocy, przydatne i nieprzydatne rzeczy powiedziane lub zrobione podczas udzielania pierwszej pomocy psychologicznej, zrozumieć, jakie umiejętności i wiedza są niezbędne do jej skutecznego udzielenia, uświadomić sobie problemy własne bezpieczeństwo. W trakcie praktycznych zajęć treningu

²⁹ Romaniv A., Dacko O., Vytrykush N., Paraniak N. Rola dyscyplin naukowych o bezpieczeństwie w kształtowaniu odporności młodzieży do stresu. *European Humanities Studies: State and Society*, 2020. Iss. 4. P. 173–185.

³⁰ Яцух О., Мохнатко І., Зоря, М. Особливості практичної підготовки майбутніх фахівців з цивільної безпеки. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Т. 87, (II(1)). С. 183–190.

³¹ Datsko O., Vytrykush N., Paranyak N., Romaniv A. The game technology use for the various fields' specialists training. *European Humanities Studies: State and Society*. 2020. Iss. 3 (II). P. 98–108.

psychologicznego rozwijany jest automatyzm, umiejętności i nawyki, które pozytywnie wpływają na stabilność psychiki. Takie szkolenie znacząco redukuje elementy paniki, zamętu, niepewności i niezdecydowania.

Pierwsza pomoc psychologiczna obejmuje szeroki zakres praktyk i strategii mających na celu zapewnienie wsparcia i pomocy osobom doświadczającym trudności emocjonalnych i psychologicznych. Niektóre podstawowe aspekty pierwszej pomocy psychologicznej obejmują:

1. Wsparcie i empatia. Ważne jest, aby ofiarom okazywać współczucie i wsparcie. Słuchaj ich i okaż zrozumienie dla ich uczuć i doświadczeń.

2. Zapewnienie. Pomóż ofiarom uspokoić się i zmniejszyć stres i niepokój.

3. Udzielanie informacji. Podaj przydatne informacje na temat reakcji na stres, możliwych konsekwencji zdarzenia i dostępnych zasobów umożliwiających dalsze wsparcie.

4. Ułatwienia adaptacji. Pomóż danej osobie znaleźć sposób na przystosowanie się do nowej sytuacji i poradzenie sobie ze stresem.

5. Skierowanie do profesjonalnych specjalistów. Jeśli sytuacja wymaga bardziej specjalistycznej pomocy, ważne jest, aby skierować osobę do profesjonalnych psychologów lub doradców.

Praktyki te można włączyć do programów wsparcia psychologicznego i kursów szkoleniowych w szkołach wyższych, aby zapewnić studentom niezbędne umiejętności i zasoby do skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Pierwsza pomoc psychologiczna nie ma na celu zastąpić profesjonalnej psychoterapii, może jednak znacznie ułatwić przejście przez sytuację kryzysową i zmniejszyć skutki stresu. Najlepszym sposobem nauki pierwszej pomocy psychologicznej jest połączenie wiedzy teoretycznej z umiejętnościami praktycznymi i ciągłym doskonaleniem poprzez doświadczenie i szkolenia. Udział w seminariach i szkoleniach z zakresu pomocy psychologicznej pozwoli rozwinąć własną wiedzę emocjonalną i skutecznie zarządzać własnymi emocjami, zdobyć praktyczne umiejętności udzielania pierwszej pomocy psychologicznej, zrozumieć uczucia i doświadczenia drugiej osoby, rozwinąć umiejętności komunikacyjne umożliwiające skuteczną komunikację z osobami potrzebującymi wsparcia psychologicznego.

WNIOSKI

Biorąc pod uwagę fakt, że dyscypliny „Bezpieczeństwo życia” i „Obrona cywilna” są nauczane na prawie wszystkich wyższych uczelniach Ukrainy, do zajęć praktycznych należy włączyć część dotyczącą bezpieczeństwa psychicznego i udzielania pierwszej pomocy psychologicznej.

Stosowanie praktyk treningu odporności na stres w środowisku edukacyjnym szkoły wyższej w czasie wojny powinno być ważnym elementem utrzymania zdrowia psychicznego studentów:

- Włączenie odporności na stres do programów nauczania i programów bezpieczeństwa, takich jak szkolenie w zakresie zarządzania emocjami przy użyciu technik relaksacyjnych, ćwiczenia oddechowe i medytacja, umiejętności zdrowego stylu życia i strategii redukcji stresu.

- Nauczanie studentów skutecznych strategii adaptacji do nowych warunków, w tym nieoczekiwanych zdarzeń i sytuacji stresowych.

- Promowanie komunikacji i współpracy poprzez projekty grupowe, zadania zbiorowe i dyskusje, które będą sprzyjać rozwojowi umiejętności społecznych i wspierać wzajemną pomoc wśród uczniów.

- Zapewnienie studentom zasobów do samokształcenia i rozwoju, w tym dostępu do kursów online, webinarów i innych materiałów edukacyjnych.

- Organizowanie spotkań, seminariów i warsztatów, podczas których uczniowie mogą dzielić się swoimi strategiami zarządzania stresem i doświadczeniami związanymi z sukcesem.

- Tworzenie atmosfery wzajemnego wsparcia i zrozumienia pomiędzy uczniami i nauczycielami, tworzenie możliwości wspólnego rozwiązywania problemów i pokonywania trudności.

- Zapewnienie studentom dostępu do usług i poradnictwa psychologicznego, którzy mogą zapewnić wsparcie emocjonalne, nauczyć skutecznych metod relaksacji i radzenia sobie ze stresem.

Praktyki te mogą przyczynić się do stworzenia bardziej odpornego na stres i wspierającego środowiska w placówce edukacyjnej działającej w czasie wojny, w której uczniowie mogą zdobyć umiejętności radzenia sobie ze stresem i pewność swoich kompetencji, co pomoże im lepiej radzić sobie ze stresem i negatywnymi skutkami wydarzeń wojennych oraz przyczyni się do ich ogólny sukces i samorozwój.

ABSTRAKT

Osobowość współczesnego społeczeństwa ukraińskiego stoi przed wyzwaniem, których nie było w poprzednich pokoleniach. Pandemia, wojna na pełną skalę, codzienne alarmy lotnicze, troska o bliskich na froncie, w niewoli czy w okupacji – niepokojące sytuacje kryzysowe stały się codziennością. W artykule zbadano praktyki kształtowania odporności człowieka na stres w sytuacjach kryzysowych oraz przezwyciężania skutków traumy psychicznej. Podkreśla się znaczenie edukacji w informowaniu społeczeństwa o czynnikach towarzyszących wydarzeniom stresującym, ich etapach oraz możliwości udzielenia pomocy sobie i bliskim. Nauczając odpowiednich sekcji ochrony psychologicznej na zajęciach z dyscyplin naukowych o bezpieczeństwie na uczelniach wyższych, można wykształcić

u studentów odpowiednie umiejętności odporności na stres. Doprowadzi to do zmniejszenia liczby traumatycznych konsekwencji. Takie szkolenia pomogą wzmocnić zdrowie psychiczne młodych ludzi, jednostek i całego społeczeństwa Ukrainy.

LITERATURA

1. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т. 28. С. 27–40. DOI: 10.25040/ntsh2016.01.027

2. Monroe S.M. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008. № 4. P. 33–52. DOI: 10.1146/4.022007.141207

3. Friedman, M. J., Charney, D. S. & Deutch, A. Y. Neurobiological and clinical effects of stress: From normal adaptation to PTSD. Philadelphia: Lippincott-Raven. 1995.

4. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.). *Effective treatments for PTSD, Second Edition*. New York, NY: Guilford. 2009.

5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual for mental disorders*, (5th ed.). Washington, DC: Author. 2013. 992 p.

6. Datsko O., Romaniv A., Paranyak N. Training on protection from traumatic stress disorders as a part of safety fundamentals course in higher education institutions. *European Humanities Studies: State and Society*. 2018. Iss. 1(I). P. 55–66.

7. Porter J. E. What's the difference between stress tolerance, stress resistance and resilience? 2017. URL: <http://stresstop.com/blogs/stress/whats-the-difference-between-stress-tolerance-stress-resistance-and-resilience>

8. Fleshner M., Maier S. F., Lyons D. M., Raskind M. A. The neurobiology of the stress-resistant brain. *Stress*. 2011. Author manuscript.

9. Bergeman C. S., Deboeck P.R. Trait Stress Resistance and Dynamic Stress Dissipation on Health and Well-Being: *The Reservoir Model*. *Res Hum Dev*. 2014. 11(2) P. 108–125.

10. Blaxton J.M., Whitehead B.R., Bergeman C.S. Age Differences Among Different Sources of Stressor Related Negative Affect. *Int J Aging Hum Dev*. 2023. Oct;97(3). P.289-305. DOI: 10.1177/00914150221112282

11. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210–218.

12. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*.

Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117. DOI: 10.32405/2522-9931-7(36)-98-117

13. Житова О., Бутузова Л. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору.* 2023. Т. 91 ((II) 1), С. 45–58. DOI: 10.38014/osvita.2023.91.04

14. Просандєєва Л. Психологічне здоров'я і освіта: досвід пандемії. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору.* 2022. Т. 89((II) 1), С. 232-241. DOI: 10.38014/osvita.2022.89.21

15. Астремська І.В., Фомін А.О. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. *Психологічні студії.* 2023. № .4. С. 5-10. DOI: 10.32782/psych.studies/2023.4.1

16. Юрчинська Г.К., Бахвалова А.В. Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі навчальної адаптації в умовах повномасштабної війни. *Ukrainian psychological journal.* 2023. № 2 (20). С. 131-151. DOI: 10.17721 /upj.2023.2(20).9

17. Деркач Л., Сіра Г. Нагальні та невирішені проблеми середньої і вищої школи України в умовах когнітивної війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору.* 2022. Т. 90 ((I) 2), С. 21-34. DOI: 10.38014/osvita.2022.90.02

18. Мозгова Р.В., Лисенкова І.П. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу. *Психологічні студії.* 2023. № 4. С. 49-55. DOI: 10.32782/psych.studies/2023.4.7

19. Popovych I., Hudimova A., Bokhonkova Yu., Savchuk O., Hoian I., Shevchenko N. Dispositional mental states of internally displaced university teachers under martial law: gender differences. *J. Educ. Cult. Soc.* 2023. № 14. P. 171-187. DOI: 10.15503/jecs2023.2.171.181

20. Tsybuliak N., Kolomiets U., Lopatina H., Popova A., Suchikova Y. War, Researchers, and Anxiety: Evidence from Ukraine. 2024. URL: <https://www.researchsquare.com/article/rs-4603070/v1>

21. Губа Н. Забезпечення психологічної підтримки та супроводу учасників освітнього процесу під час воєнного стану. *The 11 th International scientific and practical conference „Modern research in science and education”.* (June 27-29, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. P. 258-264.

22. Готич В.О. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Психологічні студії.* 2024. № 1. С. 33–41. DOI: 10.32782/psych.studies/2024.1.4

23. Tkalych M., Snyadanko I., Shapovalova T., Falova O., Sokolova I. Psychological rehabilitation of combatants in Ukraine from 2014 to 2021: statistics and current status. *Acta Neuropsychologica*. Vol. 21, No. 4, 2023, P. 441-455. DOI: 10.5604/01.3001.0054.0125

24. Synopsis report for the commission communication on a comprehensive approach to mental health. Brussels. 2023. URL: https://health.ec.europa.eu/document/download/ed3bf618-0abd-48f7-a24e-5531b883787a_en?filename=ncd_comprehensive-approach_mental-health_synopsis_en.pdf

25. Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee of the regions on a comprehensive approach to mental health. Brussels. 2023. URL: https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en

26. The All-Ukrainian mental health program „How Are U?” was launched by Olena Zelenska. URL: <https://www.howareu.com/>

27. EU4Health programme 2021-2027 – a vision for a healthier European Union. URL: https://health.ec.europa.eu/funding/eu4health-programme-2021-2027-vision-healthier-european-union_en

28. European Mental Health Week. 2024. URL: <https://www.mentalhealthurope.org/european-mental-health-week-2024/>

29. Romaniv A., Dacko O., Vytrykush N., Paraniak N. Rola dyscyplin naukowych o bezpieczeństwie w kształtowaniu odporności młodzieży do stresu. *European Humanities Studies: State and Society*, 2020. Iss. 4. P. 173–185. DOI: 10.38014/ehs-ss.2020.4.11

30. Яцух О., Мохнатко І., Зоря, М. Особливості практичної підготовки майбутніх фахівців з цивільної безпеки. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Т. 87, (II(1)). С. 183-190. DOI: 10.38014/osvita.2020.87.17.

31. Datsko O., Vytrykush N., Paranyak N., Romaniv A. The game technology use for the various fields' specialists training. *European Humanities Studies: State and Society*. 2020. Iss. 3 (II). P. 98–108. DOI: 10.38014/ehs-ss.2020.3-2.07

Information about the authors:

Datsko Oleksandra Serhiivna,

Candidate of Technical Sciences,

Associate Professor at the Department of Civil Safety,

Lviv Polytechnic National University

12, Bandera St, Lviv, 79013, Ukraine

Vytrykush Nataliia Myronivna,
Candidate of Technical Sciences,
Associate Professor at the Department of Civil Safety,
Lviv Polytechnic National University
12, Bandera St, Lviv, 79013, Ukraine

Romaniv Anna Stepanivna,
Candidate of Technical Sciences,
Associate Professor at the Department of Civil Safety,
Lviv Polytechnic National University
12, Bandera St, Lviv, 79013, Ukraine