

6. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... на здобуття канд. психол. наук: 19.00.07; Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка. 2016. 236 с.

7. Сабадаш А. М. Психологічні особливості асертивності особистості у стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2023. № 50. —С. 115-119.

Лілія Мандзій

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

lilymays@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Стрес є важливою проблемою, особливо в умовах війни в Україні, де зміни в поведінці та стані людей мають велике значення. Різні реакції на кризові ситуації залежать від психологічних можливостей людини, що підкреслює важливість вивчення її здатності до адаптації та саморегуляції в умовах змін.

Стрес, особливо в екстремальних ситуаціях, викликає емоційну та фізичну напругу, що впливає на здоров'я, працездатність та міжособистісні стосунки. Він проявляється по-різному залежно від когнітивних процесів, сприйняття ситуації

та обраних стратегій поведінки. Хоча існує багато досліджень, розуміння стресу залишається неповним.

Психологічний стрес – це порушення рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та здатністю людини адаптуватися до них. Ганс Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на зовнішні вимоги, описавши три етапи: тривога, стійкість та виснаження. Перші два етапи (еустрес) можуть бути корисними, але на етапі виснаження виникає дистрес, який викликає фізіологічні та психологічні розлади [3].

Г. Сельє зосередився на фізіології стресу, але його концепція стала основою для подальших досліджень психологічних аспектів стресу. Теорія когнітивної оцінки стресу С. Лазаруса та Р. Фолькмана показує, що стрес залежить не від подій, а від того, як людина їх сприймає. Первинна оцінка визначає загрозливість ситуації, а вторинна - можливості для подолання [6].

Стрес також має соціальні та психологічні компоненти. Еріх Фром вважав стрес результатом внутрішніх конфліктів і соціальних змін, підкреслюючи відчуття ізоляції та відчуження в сучасному суспільстві [4]. Ірвін Ялом акцентував увагу на екзистенційних кризах, зокрема через пошук сенсу життя та відчуття відсутності контролю [10].

Стрес може виникати з різних причин, як особистісних, так і зовнішніх. Л. Б. Наугольник виділяє кілька основних категорій причин стресу. А саме, невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Людина еволюційно адаптована до життя в умовах фізичних навантажень, голоду та перепадів температур, але сучасне середовище з комфортом, малорухливим способом життя та переїданням може призводити до стресу. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Програми поведінки, які дитина отримує від батьків, можуть стати джерелом стресу в дорослому житті. Стрес через когнітивний дисонанс. Він виникає, коли реальність суперечить уявленням людини про світ. Стрес через неадекватні настанови і переконання. Песимісти частіше страждають від фізичних захворювань, в той час як оптимісти мають кращі шанси на подолання проблем.

Неможливість реалізації актуальної потреби. Це стрес, викликаний невиконанням потреб людини за ієрархією А. Маслоу, від фізіологічних до соціальних. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Конфлікти або непорозуміння можуть спричиняти стрес. Стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів. Наприклад, фобії, що пов'язані з певними негативними асоціаціями. Невміння поводитися з часом. Коли людина не може ефективно управляти своїм часом, це викликає стрес.

Стресори, хоча й існують поза свідомістю людини, можуть бути змінені через поведінку або вибір способу життя, хоча не всі з них піддаються контролю [1].

Л. Б. Наугольник виділяє три основні фактори індивідуальних відмінностей реакцій на стрес: генетичні, набуті та диспозиційні. Генетичні фактори включають фізіологічні характеристики, набуті - досвід і соціальну підтримку, а диспозиційні - особистісні риси, такі як стиль копінгу та емоційна реактивність [1].

Сьогодні серед українців найпоширенішими стресовими станами є хронічна тривога та стрес через тривалий військовий конфлікт, часті новини про бойові дії та загрозу безпеці; емоційне вигорання, спричинене перевантаженням через стрес, невизначеність майбутнього та адаптацію до нових обставин; травматичний стрес, особливо серед людей, які пережили бойові дії або знаходяться в зонах конфлікту; фізична і психічна втома, що виникає через відсутність достатнього відпочинку та переживання стресу; інформаційний стрес, викликаний постійним споживанням новин, особливо негативних або панічних. Ці стани часто переплітаються, створюючи негативний цикл, який важко подолати без належної психологічної підтримки.

Згідно з дослідженням платформи pleso, 85% українців відчують стрес або тривогу, при цьому більше половини мають високий рівень стресу. Жінки переживають стрес більше за чоловіків, а з віком рівень стресу зростає [2].

Найпопулярнішими методами боротьби зі стресом є фізична активність та спілкування з близькими. Однак близько 30% опитаних не мають ефективних способів подолання стресу, що вказує на потребу в додатковій підтримці [2].

Потужним інструментом для боротьби зі стресом є майндфулнес терапія, що базується на усвідомленості. Вона допомагає змінити ставлення до стресових ситуацій, розвиваючи вміння бути присутнім у моменті та зменшувати негативну емоційну реакцію [5]. Ця терапія допомагає зменшити стрес, розвивати внутрішній ресурс для підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Майндфулнес – це практика, яка зосереджена на тому, щоб бути присутнім у моменті, уважно спостерігаючи за своїми думками, емоціями та відчуттями без осуду. Вона знижує рівень стресу та покращує психічне здоров'я, допомагаючи людині сприймати стресові ситуації не як загрозу, а як об'єктивну реальність, що потребує спокійної реакції [7]. Практика майндфулнес базується на здатності бути «тут і зараз», без занурення у переживання минулого чи турботи про майбутнє. Вона допомагає зменшити емоційну реакцію на стресові фактори і збільшити здатність до адаптації. Майндфулнес терапія активно застосовується для боротьби з тривогою, депресією та іншими психологічними труднощами [9].

Основні методи майндфулнес включають медитацію, яка фокусується на концентрації на диханні та спостереженні за думками й почуттями без втручання. Практики глибокого дихання допомагають знизити рівень стресу, активуючи парасимпатичну нервову систему та створюючи відчуття спокою [8].

Висновки. Отже, стрес виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Стресостійкість як властивість особистості розглядається у психології як здатність опиратися стресу, адекватно реагувати та поводитися у стресових ситуаціях. Стресостійкість – це інтегральна властивість цілісної особистості, пов'язана з багаторівневою системою когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 71 с.
2. Сельє, Г. (1983). Поняття стресу: минуле, сьогодення і майбутнє. У К.Л. Купера (ред.). Дослідження стресу: питання для вісімдесятих років. Нью-Йорк: Джон Уайлі.
3. Фром Еріх. Втеча від свободи. пер. з англ. М. Яковлєва. Харків: Вид-во КСД, 2024. 287 с.
4. Blanck P, et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone interventions on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2018. P. 102.
5. Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), P. 150-170. URL. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.48.1.150>
6. Ingvarsson, T., Nordén, T., & Norlander, T. (2014). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A Case Study on Experiences of Healthy Behaviors by Clients in Psychiatric Care. *Open Journal of Medical Psychology*, Vol.3(5).
7. Khoury B, et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015; P. 78, 519
8. Seaward BL. Meditation and mindfulness. *In: Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 9th ed. Burlington, Mass.: Jones & Bartlett Learning. 2018.
9. Yalom, I. D. (2021). Love's executioner: And other tales of psychotherapy. P. 416 URL. <https://psycnet.apa.org/record/2012-13727-000>