

Анастасія Мирошниченко

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

nastusia15061996@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стресостійкість є складним набором навичок здорової особистості, що включає інтелектуальні здібності, навички та процеси мислення, вольові, емоційні та особистісні якості. Саме за допомогою розвитку цих якостей формуються навички, які допомагають протистояти значним навантаженням та викликам долі, зберігаючи при цьому стійкість у поглядах та ефективність у діяльності. Умови сьогодення та сучасного життя потребують високого рівня адаптації та вміння долати труднощі та стрес, адже сучасні виклики життя в Україні в період військового стану спричиняють багато психологічних та психічних розладів пов'язаних з тривалим стресом, таких як: ПТСР, розлади сну, тривожні розлади, панічні розлади, які можуть призводити до погіршення якості життя, погіршення стосунків між людьми та майже інвалідизації.

Тривалий стрес призводить до зміни фізичного та психічного здоров'я, впливає на продуктивність та непередбачуваність майбутнього. Причини стресу можуть варіюватися від таких незворотніх ударів, як втрата близьких, втрата

здоров'я, втрата кінцівки - до таких, які ще можна надбати, тобто як втрата роботи, майна, втрата зв'язку та соціального статусу, зміна відношення у суспільстві [1].

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості стресостійкості дорослих в період війни в Україні.

Як показав аналіз літератури, стресостійкість - це властивість особистості, що характеризується боротьбою з непередбачуваними обставинами, викликами долі, змінами в житті, прийняттям нових умов та вмінням відновлюватися після них з подальшим розвитком та готовністю до дій в новій реальності. Стресостійкість - це вміння залишити старі та знаходити нові, необхідні ресурси, якими наповнюється особистість задля збереження своєї ідентичності з певною гнучкістю для пристосування у нових умовах [2].

Є. Потапчук та О. Міщенко з Хмельницького національного університету аналізують стратегії у протистоянні стресу серед жінок, під час воєнного стану в Україні. Автори доводять, що резильєнтність до стресу є динамічним процесом, що включає процеси та спосіб мислення, а також реагування на ситуації та вміння надавати їм правильного значення. Разом з тим стресостійкість включає соціальні компоненти, адже в соціальних зв'язках особистість вміє змінюватись та зміцнюватись. Також автори зазначають, що важливим є емоційна стійкість, емоційна регуляція та емоційний інтелект. Вони також наголошують на важливості розробки навчальних програм за допомогою технік та методів роботи з тілом для підвищення стресової стійкості [5].

Олена Шевцова та Марина Арєф'єва досліджують особливості виявів стресостійкості серед студентів в умовах війни. Автори розглядають стресостійкість як багатогранну особистісну рису. На їх переконання, низька стресостійкість характеризується високою або надмірною тривожністю, відповідною нестабільною самооцінкою, низькою працездатністю та слабкою емоційною регуляцією. Дослідники з'ясували, що люди з високою стресостійкістю частіше обирають не надавати значення ситуації, як катастрофічній, та

використовують стратегії, що передбачають взяття відповідальності, самоконтролю, планування щодо розв'язання проблем і готовність до дій [8].

Наталія Литвинчук та Анастасія Римарчук у своїй роботі «Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану» досліджують адаптацію студентів до стресових ситуацій, викликаних війною. У дослідженні розглядають різні копінг-стратегії та надається оцінка їхній ефективності у збереженні психічного здоров'я молоді студентського віку [3].

Маргарита Рябошапко з Національного університету «Одеська юридична академія» у своєму магістерському дослідницькому проєкті проводить ґрунтовний аналіз навичок стресостійкості в часи воєнного стану. Її дослідження ґрунтується на активному вивченні психологічних чинників за допомогою яких формується здатність опірності до стресу, а також практичні рекомендації для покращення навиків в умовах невизначеності для підвищення стресостійкості [7].

Роботи таких вчених, як В. О. Моляко, М. В. Савчин та С. І. Яковенко, ґрунтуються на психофізіологічних аспектах стресу в умовах військового конфлікту, розкривають глибоке розуміння впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я людини. Ці дослідження показують певні відмінності у реакціях на стрес різних людей, вони заявляють, що вплив стресу може змінюватись залежно від багатьох факторів, таких, як індивідуальні характеристики нервової системи, соціокультурний вплив та позитивний або негативний досвід минулого [4].

Дослідження Л. Просандеєвої присвячені вивченню психологічної стресостійкості, особливо в період війни в Україні, підкреслюючи тих, які пройшли складні випробування стосовно військових конфліктів та втратили родичів чи майно. Вчені визначають, що наслідки стресу можуть призводити до різноманітних негативних психічних реакцій таких, як розлади сну, роздратування, гнів, почуття провини та відчуття несправедливості. Одним з найважливіших елементів цієї концепції - є вміння підтримувати соціальні зв'язки, надавати та просити підтримку, жити у солідарності та єдності з іншими. Автори наголошують на важливості знання своїх цінностей, дотримання їх та

впровадження їх у життя, визнання своєї унікальності, визначенні власних пріоритетів, розвитку позитивного, реалістичного мислення та формуванні навиків толерантності до невизначеності [6].

Психологи та психотерапевти стверджують, що ключовим є не сама проблема, а те значення, яке ми їй надаємо і чи віримо ми у власні сили та здібності аби могли з нею впоратись та подолати. Чи можемо ми інтегрувати свою особистість до нових умов, зберігаючи свою унікальність, автентичність. Ці аспекти особистості дозволяють долати перешкоди, адаптовуватись до нових умов зберігаючи продуктивність та радість до життя. М. Ледесма визначає це, як здатність відновлюватися після негараздів, розчарувань і невдач [5].

Висновки. Отже, стресостійкість - це процес у якому можна вдосконалюватись. Це потребує володіння певним набором навичок різного характеру - знання своїх цінностей, особливостей, вміння оцінювати свої позитивні та негативні сторони, вдало їх використовувати. Уміння не піддаватись тривозі, негативним думкам та розширювати перспективи власного мислення. Володіти навичками прийняття та усвідомлення, розумінням власних емоцій. Підтримувати стосунок з суспільством, близькими, вміти просити, приймати та віддавати. Вміння робити вибір та приймати відповідальність за втрати. Здатність пробачати собі та іншим, уміння дякувати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вольвач А. В. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді. *Запорізький Національний Університет*. Запоріжжя, 2024 С.8. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/19695/1/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D0%B0%D1%87%20%D0%90.%D0%92..pdf> (дата звернення 07.03.2025).

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. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/7.pdf (дата звернення 07.03.2025).

3. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* – к.: НАУ, 2024. Вип. 1(24). С.79-86. URL : https://er.nau.edu.ua/items/f24dee99-f784-4b24-9337-66a4564ddd1e?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 27.03.2025).
4. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/326487416.pdf> (дата звернення 27.03.2025).
5. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Хмельницький національний університет. Науковий журнал «Психологічні травелогі»,* 2023, № 3. С. 93. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9> (дата звернення 07.03.2025).
6. Просандєєва Л.Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 396-407. URL:<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i16/52.pdf> (дата звернення 23.03.2025).
7. Рябошапко М. М. Стресостійкість людини в умовах воєнного стану : *магістерський дослідницький проект.* Одеса, 2024. 57 с. URL: https://dspace.onua.edu.ua/items/1a896c2b-a4da-4ab1-be4c-c06b0b50510c?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 27.03.2025).
8. Шевцова О. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2023. 14(4). С.176 URL: [http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14\(4\).2023.172-179](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14(4).2023.172-179) (дата звернення 07.03.2025).