

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кожного дня людина отримує стрес: через роботу, навчання, сімейні проблеми та спілкування з соціумом, – все це погіршує психологічний стан. З 24 лютого 2022 року в українців з'явилося ще більше стресу через повномасштабне вторгнення, багатьом людям довелося залишати свій дім, виїхати в іншу країну, чути вибухи та переживати смерті найрідніших. Стрес став невід'ємною частиною життя, тому неодмінною навичкою у нагоді стане стресостійкість, яку можливо покращити.

Щодня люди говорять про те, що в них є стресові ситуації, але одна частина осіб добре пристосовуються, а у інших – це тягне за собою неприємні наслідки: будь-то фізичні або психічні проблеми зі здоров'ям. Саме це і є рівень стресостійкості. Психолог Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [4]. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Різні види стресу по-різному впливають на організм, еустрес допомагає людині адаптуватися до нових умов і не несе негативного впливу особистості, він покращує концентрацію та фокус уваги, а ось дистрес – впливає негативно. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Дистрес – це «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань [1].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії. 1. Стадія тривоги – це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації. Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес

закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії. 2. Стадія опору настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму. 3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби або навіть загибелі [2].

З подолання стресу дослідники виробили достатньо методик, щоб кожен знайшов те, що йому підходить. Дієва модель подолання стресу BASIC Ph методики Мулі Лаада. Коротко про ці 6 каналів. Перша літера В – від «belief & values», тобто «віра і цінності». Це опора на віру. Це те, що може підтримувати людину в моральному аспекті. «А» від «affect & emotion» – це вираження почуттів і емоцій. Тому що дуже часто люди закриваються і не показують, що з ними відбувається. Якщо хочеться плакати – поплачте, хочеться кричати – кричіть. Вивільняйте емоції, не накопичуйте їх в собі. «S» – «social» – це підтримка суспільства. Це відчуття себе частиною громади, спілкування з друзями і колегами, проговорювання з ними проблем і переживань. «I» – від «imagination» – це мрії та уява. Уявляємо майбутнє – яким воно складеться, коли все закінчиться. Подумайте про те, що перше ви зробите, коли закінчиться війна і ми отримаємо перемогу. «C» – від «cognition & thought» – логіка та знання. Потрібно мати певний план – як діяти і на що опиратися. Робити за графіком або мати готовий графік на майбутнє – це дуже важливо. «Ph» – це фізична активність. Спорт, здорове харчування, нормальний сон тощо [3].

Стресостійкість формується комплексно: фізичні вправи, підняття психологічного стану, ведення здорового способу життя та дисципліна, позитивне ставлення соціуму. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності [2].

Отже, без стресу особистість не зможе існувати в соціальному середовищі, тому гарна стресостійкість – це та властивість особистості, яку потрібно вдосконалювати.

#### *Література*

1. Максименко С.Д. *Психологія особистості : підручник*. Київ : КММ, 2007. 296 с
2. *Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник* / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
3. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
4. Шевченко Р. М. *Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07*. Київ, 2020. 22 с.