

Кутриш А.В.,
здобувачка освітнього рівня бакалавр
за спеціальністю 073 «Менеджмент»
Науковий керівник: **Гайдук М.О.**
Виконувач обов'язків доцента кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання,
доктор філософії з цивільної безпеки

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Військові, збройні конфлікти, війни, екстремальні ситуації негативно впливають на життєдіяльність особистостей, не виключенням є й молодь. І. В. Зошій в статті зазначає, що студенти є чутливими до невизначеності, тривожності, стресів, стресо-вих ситуацій, що пов'язані зі страхом, тривогою та травмами. Вміння протистояти та долати стресові ситуації, відновлюватися після травм, травматичних подій, стресів, дотримуватись емоційного балансу є важливими вміннями, навиками, що дають змогу особистості долати складні, екстремальні життєві ситуації, в яких вони знаходяться.[1]

Низький рівень стресостійкості багатьма дослідниками розглядається як передумова можливих ускладнень існування в травмівних умовах. Науковці також звертають увагу на супутні риси особистості, які можуть супроводжувати або навіть поглиблювати негативні психоемоційні стани. Зокрема, у дослідженні Т. С. Гурлевої та Н. Ю. Журавльової разом з висновками інших психологів, підкреслюється, що нестабільність довіри до себе, знижений внутрішній локус контролю та недостатня здатність до саморегуляції суттєво зменшують стресостійкість особистості та підвищують ризик тривожно-депресивних реакцій у травматичних ситуаціях. [2]

Стрес (від англ. stress – "тиск, напруга") – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. Він більшою мірою - продукт наших когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, він відображає наше знання про власні ресурси і стратегії поведінки, їх адекватний вибір. У цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини не є обов'язково такими ж для іншої. [4].

Реакція на стресори є індивідуальною. Одні й ті самі події, такі як смерть, втрата, війна, полон, фінансові, політичні та інші кризи, можуть по-різному впливати на людей. Дехто втрачає психологічну рівновагу і здатність діяти конструктивно навіть під час іспиту, публічного виступу чи незначного конфлікту. Інші, перебуваючи у стресовому стані, здатні прийняти єдине правильне рішення та проявити надфізичну силу в умовах надзвичайної ситуації. [3]

Реакція людини на стресор може мати активну модель поведінки – боротьбу, пасивну – втечу або компромісну – терпіння. З перелічених реакцій лише модель «боротьби» є конструктивною. Вона забезпечує реалізацію природного задуму феномену стресу – врятувати людину. Отже, спроможність «боротися», наявність психологічної сили для подолання життєвих проблем та відновлення після серйозних ударів долі пов'язана із феноменом стресостійкості.

«Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і згодом вирішувати їх. Самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості».

Таким чином, активна суб'єктна позиція особистості, почуття відповідальності, розвинута самосвідомість можуть розглядатися як умови зміцнення стресостійкості людини. Виявлено, що невпевненість, яка позбавляє рівноваги і веде до глибоких психологічних порушень, що притаманне 75% сучасних українців, викликається нестабільністю довіри до себе. Тому, посилення довіри до себе у громадян позитивно вплине на зростання у них впевненості як особистісної риси і в цілому зробить можливим одужання.

Важливість розвитку стресостійкості підтверджується й даними інших дослідників. Так, за результатами емпіричного дослідження, представленого у роботі Т.С. Гурлевої та Н. Ю. Журавльової, отриманими на вибірці жінок – дружин ветеранів війни (35 осіб), було з'ясовано, що стресостійкість відіграє важливу роль у структурі їхньої особистості. Узагальнення наведених даних засвідчує наявність значних психологічних навантажень: прояви тривожності фіксуються у 40% жінок, ознаки депресії – у 35%, стан стресу переживають 37%, а виражені симптоми стресового розладу – 13% респонденток. Крім того, 74% жінок характеризуються низьким рівнем стресостійкості. Водночас значна

частина учасниць усвідомлює потребу в розвитку емоційної регуляції та стресостійкості (75%), у покращенні комунікативних навичок (83%), а 60% висловлюють запит на психологічну допомогу. [2]

Психологічна безпека та стресостійкість сьогодні є не лише індивідуальними характеристиками, а й суспільно значущими феноменами, що визначають якість життя, ефективність навчання й роботи, емоційну рівновагу та здатність людини функціонувати в умовах кризових ситуацій. Отже, формування цих характеристик є важливою умовою розвитку особистості та соціальних інститутів у сучасному середовищі.

Список використаних джерел

1. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності / І. В. Зошій // Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. — 2024. — № 2(4). — С. 5. : URL <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2891/2773> (дата звернення: 15.11.2025).

2. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять / Т. С. Гурлева, Н. Ю. Журавльова // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. — 2022. — Том 33 (72), № 4. — С. 3 : URL https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732019/1/Hurlieva_Zhuravlova_2022_SELF-TRUST_AS_SIGNIFICANT_ATTRIBUTE.pdf (дата звернення: 15.11.2025).

3. Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень / В. М. Савіщенко // Габітус. — 2024. — № 66. — С. 5 : URL <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf> (дата звернення: 15.11.2025).

4. Губар А.О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини / А.О. Губар // Science and Education. — 2010. — № 3. — С. 1 URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf (дата звернення: 16.11.2025).