

Вікторія Шинглер

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

viktoriiashyngler@gmail.com

Олеся Прокоф'єва

кандидат психологічних наук, доцент,

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

prokofievaolesia@mstu.edu.ua

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Війна в Україні, вимушена міграція в чужу країну вносить у життя українців невизначеність щодо майбутнього. Навколишні обставини призводять до значного тиску на нервову систему та психіку людини. Реалії сьогодення випробують на міцність їх адаптивні механізми. Сильний стрес веде до різного типу дезадаптації, включаючи нейропсихологічні та психосоматичні проблеми, посттравматичні стресові розлади. Інтенсивне навантаження на людину через несприятливе середовище може бути настільки потужним, що індивідуальні особливості вже не мають істотного впливу на захист від посттравматичного стресового розладу, який наразі часто зустрічається у здорових, емоційно стійких особистостей.

Такі умови характеризуються нестабільністю та невизначеністю та не сприяють тому, щоб індивіди приймали рішення самостійно в обмежені часові рамки, відповідно до ситуації, будували проактивні та цілеспрямовані стратегії у складних ситуаціях. Людський досвід сьогодення характеризується

динамічними, неоднозначними та суперечливими умовами суспільства і залишається боротьбою за виживання. Обсяг і швидкість комунікацій, невизначеність майбутнього, брак часу все більше піддає стресу та дезорієнтації сучасну жінку-мігрантку.

Питанням психологічних проблем та адаптації іммігрантів займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Серед них О. Блінов, І. Леонов, М. Слюсаревський, Н. Шульгу, Я. Ст. Юрківа, С. Арройо, Д. Беррі, І. Кoen, М. Тодаро, О.Марциняк-Дорош та ін. Їхні дослідження стосуються різноманітних аспектів міграції, включаючи соціальну та психологічну адаптацію.

Попри численні дослідження, досі залишаються актуальними питання щодо уникнення негативних наслідків кризових обставин та особистісні аспекти психічної саморегуляції. В напружених умовах війни важливі та нагальні питання толерантності до невизначеності, підвищення стресостійкості та подолання стресу.

Поєднавши наукові підходи до визначення стресостійкості, можна сказати, що: стресостійкість – це властивість, яка поєднує в собі емоційну, вольову, інтелектуальну та мотиваційну складові психічної діяльності особистості. Ця властивість в несприятливих умовах дозволяє людині залишатися дієздатною, контролювати свої емоції, підтримувати професійну ефективність, зберігати ресурси та певний напрямок зусиль.

Розглядаючи індивідуально-психологічні детермінанти ознак стресостійкості, О.М. Полякова визначила, що у віковому розвитку особистості, період дорослості є найвитривалішим в критичних ситуаціях, тобто найбільш стресостійким. Вчена пояснювала, що доросла людина згідно психологічних показників є зрілим індивідом з власними поглядами, цінностями та цілями. Дорослі люди здатні чинити опір та змінювати існуючі фактори оточуючого середовища, які спричиняють стрес. О.М. Полякова виділяє темперамент, локус-контролю, тривожність та самооцінку як особистісні якості, від яких залежить рівень стресостійкості. Кожен із цих компонентів, вважає вчена, дає розуміння

поведінки особи безпосередньо у стресових ситуаціях, а їхня сукупність показує людину як стресостійку особистість, або навпаки [5].

Психолог Б.В. Бірон досліджував психологічні особливості стресостійкості в підлітковому, юнацькому та дорослому вікових періодах. Дослідник виявив наступні відзнаки стресостійкості дорослої людини: гнучкість, високий інтелект, контроль та самостійність власних бажань, добросердність, сміливість, проникливість, емоційна стійкість. Підліткам притаманні тільки дві риси стресостійкості - сміливість та емоційна стійкість, а юнакам – шість ознак, характерних для дорослих, крім проникливості та контролю бажань. В ході експериментів він довів, що з віком зростає загальна кількість рис стресостійкості [1].

Поєднуючи ідеї психологічної гнучкості та стресостійкості, С. Мадді описував факт, що процес цілком індивідуальний і залежить від наявності негативних думок та самокритичних висловлювань, здібностей усвідомлювати та контролювати свою поведінку, здатності виносити негативні емоції, долати психологічні труднощі, бути спрямованим до збереження фізичного здоров'я та оптимізму [7].

Психолог В.М. Крайнюк у власному дослідженні визначила внутрішні фактори-першопричини, що сприяють розвитку та формуванню стресостійкості особистості: Я-концепція, розширення сфери спілкування, когнітивний розвиток, риси стресостійкої структури самої особистості. Наприклад, високий рівень стресостійкості ґрунтується на впевненості, врівноваженості, відсутності сором'язливості, вольовому контролі, низькому рівні тривожності, самовладанні, мотивації до соціально відповідної праці, професійної майстерності та досягнень, готовності діяти, високого рівня локусу контролю [2].

Дослідниця Н. Лебідь, узагальнюючи питання, вивела індивідуальні характеристики людини, які мають значний вплив на її стресостійкість: локус контроль, тривожність, темперамент, віра/зневіра в майбутнє, стиль мислення та поведінка, які безпосередньо пов'язані з тим, як люди сприймають себе, тісно

пов'язана з цим схильність до конфліктів, виражена агресивність, цінності та риси особистості [3].

Сьогодні аналіз стану невизначеності набув вагомого значення в аспекті основної з причин стресу. Часто невизначеність тлумачать як відсутність повноти в процесі розуміння або сприйняття даних, що можна відслідити в ситуаціях, коли людина відчуває недостатність чіткої інформації, суперечність або брак конкретики в отриманому із зовнішніх джерел [4].

Психологи вважають, що невизначеність є значним стресом для психіки. Особисті переживання, зокрема, через відсутність здатності використовувати власні ресурси в конкретному місці. Виникає відчуття безсилля. Безсилля – не як відсутність сили, а відсутність опори на себе та оставини, де можна свою силу застосувати. Як наслідок, загальний рівень тривоги підвищується. Тривожність – знервованість, переживання, негативні думки, страх, занепокоєння та розгубленість. Тривожність проявляється, коли конкретна людина відчуває певну загрозу, небезпеку, але вони неявні, невидимі. В окремих випадках тривожність може призводити до панічних атак, ці напади характеризуються прискореним серцебиттям, підвищенням кров'яного тиску, задишкою під час видиху або вдиху і повною дисоціацією від тіла. Людина потребує кваліфікованої опомоги [6].

Особистість повинна вміти пристосовуватися до нових ситуацій, диференціювати продуктивні та непродуктивні дії. У цьому контексті ми вивчаємо, що може бути корисним чи шкідливим для виживання в критичних обставинах. А також намагаємося виявити та дослідити індивідуальну психологічну здатність протистояти стресу в умовах невизначеності під час війни. Найближчі плани дослідження теми включають створення психокорекційної програми, направленої на підвищення стресостійкості жінок – вимушених мігранток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : дис ... канд. психол. Наук. Одеса, 2015. 246 с.

2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.
3. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
4. Стуліка О.Б., Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. Молодий вчений, № 3 (91). 2021. С. 193–198.
5. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44-47.
6. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Том 33 (72) № 2, 2022. С. 123-127.
7. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2014). Hardiness and Health: A Review of the Literature. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), С. 287–296.

Павло Блозва

кандидат психологічних наук, викладач,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

blozva.pavlo@tnpu.edu.ua

СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ГРОМАДИ ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Психологічний зміст соціального капіталу дістав відображення в працях
П. Бурд'є, Дж. Коулмана, Р. Патнема [1-3]