

Наталія ЛИТВИНЧУК
Національний авіаційний університет, Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У зв'язку з війною в Україні стрес став невід'ємною частиною нашого життя. В умовах невизначеності кожен день ми зазнаємо впливу багатьох стресогенних факторів, що поглиблюють напруженість та інтенсивність негативних переживань та реакцій. Це виснажує наш організм, знижує адаптивні можливості, формує тривалі стресові стани. Проблема розвитку стресостійкості особистості на цей час є однією з найактуальніших тем психологічної науки в Україні.

Відомо, що стрес – це природна реакція організму на виклики навколишнього світу. Але якщо стрес стає затяжним, він спричиняє серйозні проблеми з ментальним здоров'ям. Збереження психічного здоров'я стає важливим завданням для кожного з нас. Потреба в пристосуванні до нових психологічних, соціальних, економічних умов вимагає високого рівня стресостійкості.

Стресостійкість – це спроможність протистояти стресу і відновлюватися після нього без наслідків. Стресостійкість є вагомою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, можливість долати життєві труднощі, плідно працювати, залишатися активною, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу.

Серед науковців існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. З точки зору психоаналітичного підходу причина зміни рівня стресостійкості полягає в придушенні примітивних сексуальних інстинктів людини; біхевіорального – стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення; екзистенційного – чинником зниження стресостійкості людини є відсутність сенсу життя; гуманістичного – існує взаємозв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією (Кравцова, 2019).

Т. Руда характеризує стресостійкість як сукупність якостей людини, що є оптимальним поєднанням емоційних, вольових та інтелектуальних складових частин психічної діяльності, які забезпечують успішне досягнення навіть складних завдань у несприятливих обставинах (Т. Руда, 2012).

В. Крайнюк розглядає стресостійкість як сукупність властивостей особистості, що дають можливість витримувати складні інтелектуальні,

вольові та емоційні навантаження без суттєвих негативних наслідків для власного здоров'я (В. Крайнюк, 2007).

Х. Стельмащук визначає стресостійкість як функціональну оцінку особистістю своїх здібностей і можливостей подолання складної життєвої ситуації.

В науковій літературі, розглядаючи стресостійкість як системне явище, виділяють безліч її складових компонентів: життєвий досвід, вольові якості, особливості інтелекту, психофізіологічні особливості. Також до критерій стресостійкості відносять самооцінку, емоційну стійкість, рівень нервово-психічного напруження та тривожність як один із важливих факторів, що визначає рівень стресостійкості (Х. Стельмащук, 2018).

Н. Бурбан та І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я (Бурбан & Гузенко, 2019).

Високий рівень стійкості до стресів є запорукою збереження фізичного і психічного здоров'я, успішного професійного розвитку. Стресостійкість забезпечує можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, адаптуватися до постійних змін, зберігати продуктивність праці, уникати емоційного вигорання, психічних розладів; сприяє вмінню адекватно реагувати та мобілізуватися в складних умовах. В наш час розвинена стресостійкість визнається однією з найнеобхідніших навичок фахівця у будь-якій галузі, а особливо тих, що працюють в системі «людина-людина».

Серед чинників стресостійкості, що необхідні в професійному та особистому житті, можна виділити:

- здатність ефективно працювати в умовах невизначеності;
- вирішення конфліктів конструктивними способами;
- швидка адаптація до різноманітних умов праці;
- здатність організувати та розподілити навантаження;
- зменшення тиску та запобігання професійному та особистісному вигоранню;
- ефективний алгоритм дій у непередбачених обставинах (genius.space/lab,2023).

З огляду на вищезазначене стає очевидним, що необхідність розвитку стресостійкості особистості є одним з нагальних завдань сьогодення. Відомо, що виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від того, як людина оцінює, наскільки обставини, що склалися, є загрозливими для неї, чи

вистачить їй сил і можливостей відповісти на виклики. Саме ставлення людини до ситуації визначає її як стресову.

Розвиток стресостійкості залежить від багатьох психологічних характеристик особистості, серед них: самосвідомість, фізичне здоров'я, мотиваційна спрямованість, тривожність, агресивність, позитивне мислення, емоційний інтелект, локус суб'єктивного контролю, навички планування та організації, ефективні методи копіngu. Крім індивідуальних особливостей на стресостійкість впливають рівень соціальної підтримки та попередній досвід.

Незважаючи на те, що розвитку стресостійкості приділяють нині велику увагу фахівці різних галузей, ця проблема залишається недостатньо вивченою і потребує подальших досліджень. Це сприятиме кращому розумінню цього феномена і дозволить надавати кваліфіковану допомогу людям для збереження їхнього психічного здоров'я.

Список літератури

Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 105–116.

URL: <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti/> (Дата звернення: 16.03.2024).

Крайнюк В.М. (2007). Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 7, 98–117.

Руда Т. (2012). Стрес та стресостійкість у підлітків. URL: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/2018-02/2018-02-21.pdf> (Дата звернення: 18.03.2024 р.).

Стельмашук Х.Р. (2018). Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. Psychological journal. 7, 136–150.