

**Потапенко С. О.,**

*студентка 2-го курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*доцент, кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Анотація.** У статті розглядається проблема формування стресостійкості жінок в умовах воєнного стану. Відображено підходи стосовно розкриття сутності поняття «стресостійкість». Емпірично визначені психологічні чинники стресостійкості жінок дорослого віку.

**Ключові слова:** стресостійкість, жінки, толерантність до невизначеності, життєстійкість, ресурси стресостійкості.

### **Potapenko S. Formation of the stress resistance of the women in the minds of the military camp**

**Summary.** The article considers the problem of the formation of women's stress resistance in the conditions of martial law. Approaches to uncovering the essence of the concept of "stress resistance" are reflected. Empirically determined psychological factors of stress resistance of adult women.

**Key words:** stress resistance, women, uncertainty tolerance, resilience, stress resistance resources.

В Україні, в умовах воєнного стану, вирішення проблем, пов'язаних із зростом тривожності та стресу, а також необхідністю формування індивідуальної стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я в кризі, актуалізує дослідження даної проблеми. Стійкість до стресу – один із важливих показників психічного здоров'я людини та важливий показник нормального функціонального стану організму людини в цілому. [2] Ця психологічна властивість уможлиблює реалізацію фізичних та духовних потенцій особистості, оберігає її від дезінтеграції, сприяє досягненню високого рівня працездатності.

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, яка обумовлена рівнем активації ресурсів

організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність [4]. У загально психологічному плані проблема стресостійкості представлена в рамках теорій особистості (Г. Олпорт, Р. Кеттел, К. Роджерс та ін.), теорії мотивації досягнення (Д. Макклеланд та ін.), теорії гомеостазу (В. Кеннон) і стресу (Г. Сельє), теорії адаптаційно-трофічного значення симпатичної нервової системи (Л. А. Орбелі), теорії темпераменту і властивостей нервової системи (І. П. Павлов, В. Д. Небиліцин та ін.), теорії надійності діяльності (Б. Ф. Ломов та ін.), теорії інтегральної індивідуальності (В. С. Мерлін), концепції професійної самосвідомості (Л. М. Мітіна). Вчені наголошують на багатокомпонентній структурі стресостійкості.

Підтримання або підвищення рівня стресостійкості людини пов'язане з пошуком ресурсів, які можуть допомогти особистості подолати негативні наслідки переживання стресових ситуацій та запобігти їх виникненню у майбутньому. Це внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в ситуаціях стресу [5].

Реакція на стрес завжди є дуже індивідуальною і залежить від сукупності факторів. Помірний, короточасний стрес зазвичай не викликає проблем. Однак, під час воєнних дій організм перебуває у стані постійної тривоги, працює у стадії мобілізації та готовності до стресу, а фізичні та психічні сили поступово виснажуються, що має значний руйнівний вплив на загальний стан здоров'я [1]. Саме такі процеси наразі тривають в нашій країні вже десять років. З них, в фазі повномасштабних бойових дій вже майже 2 роки. І до всіх загальних викликів війни, на жінок дорослого віку, лягло додаткове навантаження. В умовах війни однією з очікуваних ролей жінок стало піклування про близьких. На початку воєнного вторгнення жінки з дітьми та батьками похилого віку вимушені були їхати в повну невизначеність. Різко зросло навантаження на жінок, які виконують неоплачувану роботу з догляду (виховання дітей, піклування про хворих і старих, прибирання й приготування їжі). Саме жінкам дорослого віку довелося продумувати і забезпечувати всім необхідним родину в умовах відсутності енергопостачання, підлаштовувати свої плани під графік наявності електрики. У зв'язку з економічною кризою або руйнацією підприємства, багато жінок втратили роботу та засоби до існування. При цьому працевлаштуватися жінкам за 40 років майже неможливо, а під категорію допомоги від недержавних організацій вони не підпадають. При цьому в сім'ї жінка має залишатися «острівцем» спокою для дітей, батьків та чоловіка. Особливо складною стає ситуація, в якій чоловік захищає країну на фронті. Тут додаються

ще хвилювання за нього та потребу навчатися стосункам по новому: на відстані, з людиною, травмованою бойовим досвідом.

Та кожна жінка є творцем майбутнього України. Бо саме вона народжує і виховує майбутнє покоління. Психологічний стан жінок є дуже важливим не тільки для теперішнього часу, щоб ми могли вистояти, а й для майбутнього, бо країні треба відроджуватися. Тому формування стресостійкості у жінок дорослого віку є вкрай важливим для профілактики колективної травми та формування щасливих майбутніх поколінь, і саме це стало предметом нашого дослідження.

У процесі нашого дослідження було вивчено психологічні чинники стресостійкості та розроблена програма формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану. Виявлено, що серед жінок, які мають статус ВПО, відсоток осіб з високим і низьким рівнем інтолерантності до невизначеності в два рази вищий ніж відсоток осіб, які мешкають вдома. Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи мають додаткові виклики, пов'язані з пошуком житла, влаштуванням побутових умов та ін. Жінки ВПО більше втомлені постійною наявністю стрес подразників, втомилися від умов невизначеності. Наявність під опікою неповнолітніх дітей теж сприяє зниженню рівня толерантності до невизначеності. Жінки, які мають неповнолітніх дітей, повинні зберегти не тільки своє життя, а й життя дітей, і надати належні умови для їх зростання. Тому вони більше ніж ті, хто не має дітей, шукають однозначності в житті та відчувають більший страх невідомості і дискомфорту у невизначених ситуаціях. Виявлено, що зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та стресостійкістю помірний та прямий.

Дані, отримані в ході експерименту, свідчать про те, що українські жінки дорослого віку усвідомлюють свою здатність успішно долати стрес, перешкоди, боротися та впливати на своє життя. Але вони потребують допомоги в усвідомленні особистісних ресурсів подолання стресу, якими вони зазвичай користуються, ознайомленні зі всім спектром ресурсів та розвитку навичок ними користуватися.

З метою зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості жінок в умовах воєнного стану, актуалізації особистісних ресурсів подолання стресу нами була впроваджена тренінгова програма. В основу тренінгової програми (далі – Тренінг) нами покладена ресурсоорієнтована модель BASIC Ph [5]. Ця модель ґрунтується на тому, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання стресу. Модель широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр ресурсів, які можуть допомогти впоратися зі стресом, та ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках.

В рамках Тренінгу були застосовані вправи і техніки з різних напрямків психотерапії, саме: тілесно-орієнтованої, когнітивно-поведінкової терапії, медитації, арт-терапії. Опробована тренінгова програма має позитивні результати. Порівняльний аналіз результатів до та після тренінгу показує, що рівень стресостійкості жінок після формуючого експерименту став значно вище.

Отже, за результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок, що в умовах воєнного стану, для вирішення питань формування стресостійкості особистості з метою збереження психічного здоров'я в кризовий період є доцільним впровадження у широкі верстви населення програм, які можуть допомогти особистості виявити і зрозуміти власні ресурси, відкрити весь спектр особистісних можливостей, побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати всі наявні і доступні ресурси.

### **Список використаних джерел:**

1. Бардин Н. М., Жидацький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Дембіцький С., Злобіна О, Костенко Н. Українське суспільство в умовах війни : колективна монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
3. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2007. Т. 7, № 10. С. 178–183.
4. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон. 2016. No 6(25). С. 48–54.
5. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley. 2013