

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ДІЙСНОСТІ

Волошин Софія

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Рибак Оксана

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Сьогодні людство щоденно стикається із безліччю викликів, що безперечно має вплив як на психічне так і на фізичне здоров'я. Враховуючи реалії сучасного світу ми постійно стикаємось із великою кількістю тиску з боку соціуму, тривоги щодо свого майбутнього, безперервних змін, технічного прогресу та багатьох інших особливостей двадцять першого століття. Саме тому враховуючи актуальність цього питання стрес можна назвати супутником життя багатьох людей.

У психологічній науці стресостійкість визначають по-різному, адже існує багато аспектів, які науковці розглядають у своїх дослідженнях, проте найпоширенішим визначенням цієї сукупності особистих якостей є здатність людини протистояти стресу та успішно долати його вплив. Стрес ввів в науковий обіг Волтер Бредфорд у 1932 році. За визначенням стрес є неспецифічною реакцією нервової системи на дуже сильний подразник із зовні, який є надто потужним для нашого буденного життя.

Якщо ми звернемося до фізіології то першопочатково стрес був сигналом зіткнення з небезпекою, наприклад, у лісі з хижаком, проте зараз у сучасному світі у нас є багато подразників, які викликають стресові відчуття тому, що наш мозок відчуває небезпеку через невідомість, загрозу втрати соціальної групи або інші причини. Під час стресових подій у людському організмі активується система гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, що забезпечує викид кортикостероїдів (зокрема кортизолу) в наш організм. На жаль, коли індивід переживає тривалий стрес у тілі починається виснаження ресурсів, що приводить до захворювань різних систем організму. Таке навантаження може бути дуже сильним, виснажливим та навіть смертельним, якщо

стрес буде продовжуватись, через нездатність подолати подразник. Ганс Сельє канадський ендокринолог назвав такі реакції «хворобами адаптації».

Стрес впливає не тільки на фізичне тіло, але й на психіку особистості, варто зазначити, що наслідки постійного впливу подразника на психічне здоров'я є досить значними, адже люди, які мають стресогенні професії, або переживають значний стрес довгий час є більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу(ПТСР), депресії, тривожних розладів [1]. Більшість симптомів таких як проблеми із концентрацією уваги, погіршення когнітивних функцій, емоційний дисбаланс як перепади настрою, підвищена дратівливість є досить поширеним явищем серед сучасних людей, що є вагомим чинником зниження якості життя та продуктивності [2].

Саме поняття стресостійкості є порівняно недавнім у психологічній науці, тому є широким полем для дискусій та теорій. Це поняття визначається як здатність чинити опір стресу, проте згідно із різними джерелами воно може бути:

1. Здатність чинити опір стресу.
2. Здатність чинити опір стресу та не піддаватись його негативним наслідкам.
3. Здатність чинити опір стресу і крім успішного його додання без негативного впливу на здоров'я використовувати його як трамплін для зростання та самовдосконалення.

Також стрес як характеристика визначається як здатність, направлена навичка, особистісна риса людини, якість, властивість та ін.

Науковці Річард Лазарус та Сьюзен Фолкмен є прибічниками думки, що можна чинити опір стресу та не піддаватись його негативним наслідкам. Вони вважають, що додання стресу є залежним від особистого ставлення індивіда до проблеми, наприклад, якщо людина сприймає подію як виклик, а не загрозу з якою неможливо справитись [3, с. 669]. Це також демонструє, що важлива раціональна оцінка ситуації для того, щоб обрати найкращу стратегію додання. Цей підхід не тільки допомагає подолати саму подію, але також забезпечує збереження ресурсів та вихід із ситуації у емоційному балансі та з новим досвідом.

Крім того важливими є такі особистісні характеристики для додання стресу як: оптимізм, внутрішній локус контролю, емоційна інтелігентність, когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності.

Отже, розвиток стресостійкості є важливим завданням для сучасних людей, яке дозволяє не лише зменшити негативні наслідки стресу, але й використовувати його як можливість для особистісного зростання. Розвиток і застосування особистісних характеристик, які зазначені вище може суттєво покращити здатність індивіда адаптуватися до

викликів. Важливість раціонального ставлення до стресових ситуацій підкреслює, що людина може не тільки долати труднощі, але й зберігати емоційний баланс, набиратися нових знань та досвіду, що в свою чергу сприяє підвищенню якості життя. Таким чином, розвиток стресостійкості та позитивного ставлення до життя стає ключовим фактором для забезпечення психічного благополуччя в умовах сучасності.

Література:

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Хмаринка Science. Життя під Тиском: Як стрес впливає на здоров'я? Роберт Сапольскі, 2024. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk>
3. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 6, no. 55. P. 665–673.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-5>

«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СИТУАЦІЯХ ГОЛОДУ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВИЖИВАННЯ»

Гашимова Марія

*магістр психології, асистент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Травма, спричинена Голодомором та штучно створеним голодом в Україні, війна і такі фактори як: руйнування інфраструктури, знищення продовольства, окупація міст – призводить до зростання проблеми голоду та актуалізації ще не прожитої трансгенераційної травми голоду в української нації.

Копінг-стратегії в умовах голоду є важливі для дослідження, оскільки вони безпосередньо впливають на психологічний та фізичний добробут населення, особливо в сільських районах, де ресурси можуть бути обмеженими. Вивчення копінг-стратегій допомагає зрозуміти, як люди адаптуються до екстремальних умов, що може покращити інтервенції у сфері психічного здоров'я. В першу чергу, це може допомогти у роботі з військовослужбовцями, які пережили голод під