

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ ВИДАМИ ПСИХОТРАВМ**

**Деревінська Зоряна**

*здобувач вищої освіти (магістратура) спеціалізація 053 Психологія  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, які призводять до збільшення психологічних травм серед населення, що, своєю чергою, підвищує актуальність вивчення стресостійкості. Психотравмувальні події, як-от військовий конфлікт, втрати, насильство чи природні катаклізми, мають специфічний вплив на рівень стресостійкості, визначаючи індивідуальні реакції та особливості подолання наслідків травматичного досвіду. Рівень стресостійкості особи, її здатність справлятися з психологічними навантаженнями та відновлювати внутрішню рівновагу після психотравм, є ключовим показником її психічного здоров'я та соціальної адаптації [1, с. 45].

### **Характеристики стресостійкості осіб із різними типами психотравм**

Дослідження в галузі психології свідчать про те, що стресостійкість є психічною властивістю, що формується під впливом особистісних і соціальних чинників. Як зазначає Б. А. Голубева, стресостійкість розвивається в процесі соціалізації, однак для осіб із пережитими психотравмами цей процес ускладнюється через специфічні форми психічних реакцій та поведінкових стратегій [2, с. 77]. Так, особи, які зазнали фізичного чи психологічного насильства, часто демонструють високий рівень тривожності та недовіру до оточення, що ускладнює їхнє відновлення після стресових ситуацій.

Люди, які пережили втрату або трагедію, можуть зіштовхуватися з глибокими емоційними переживаннями, що заважають ефективному подоланню стресу. Такі особи, як правило, проявляють симптоми депресії, що значно знижує їхню здатність до відновлення [3, с. 102]. Стресостійкість у них формується через підтримку сім'ї, психологічну допомогу та опанування навичок емоційної регуляції, що дозволяє зменшити прояви психотравм.

### **Соціальні та психологічні ресурси для розвитку стресостійкості**

Для осіб із різними типами психотравм стресостійкість визначається не лише внутрішніми особливостями, а й доступом до соціальних ресурсів та рівнем підтримки. Як зазначають І. В. Бочкарьова

та С. О. Зінченко, значний вплив на рівень стресостійкості мають зовнішні чинники, зокрема підтримка з боку сім'ї, друзів, психотерапевтів [4, с. 38]. Соціальна підтримка допомагає особі відчувати себе частиною спільноти, знижуючи рівень тривожності та створюючи відчуття безпеки, що сприяє відновленню психічного стану після травми.

Розвиток навичок саморегуляції також є важливим чинником для формування стресостійкості. Наприклад, Л. І. Костюк у своїх дослідженнях наголошує, що застосування когнітивно-поведінкових технік значно полегшує процес адаптації до стресу та сприяє зміні деструктивних переконань, що можуть бути наслідком психотравми [5, с. 120]. Ці методи допомагають особам адаптуватися до реальності, знижуючи відчуття безпорадності, яке є одним з основних бар'єрів у подоланні наслідків травми.

Стресостійкість осіб із різними видами психотравм формується на основі низки біопсихосоціальних чинників, зокрема індивідуальних особливостей, соціальної підтримки та навичок саморегуляції. Дослідження стресостійкості допомагають глибше зрозуміти вплив психотравми на психічне здоров'я особистості, а також ефективніше розробляти психологічні інтервенції для подолання наслідків травматичних подій. Психологічна допомога особам із психотравмами має враховувати специфіку їхнього травматичного досвіду, рівень тривожності, депресивні симптоми та особливості реагування на стрес, що підвищує ефективність процесу реабілітації та сприяє поверненню до повноцінного життя.

### Література:

1. Сокирка О. В. Психотравма та стресостійкість у контексті адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021. № 2, С. 43–50.
2. Голубєва Б. А. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у осіб, що пережили насильство. *Психологія і суспільство*, 2019. № 3, С. 75–82.
3. Марченко А. П., Костенко Ю. В. Емоційні розлади у осіб, які перенесли втрату: особливості стресостійкості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*, 2016. № 4, С. 98–106.
4. Бочкарьова І. В., Зінченко С. О. Соціальна підтримка та її роль у формуванні стресостійкості в умовах посттравматичного стресу. *Практична психологія і соціальна робота*, 2018. № 6, С. 35–41.
5. Костюк Л. І. Когнітивно-поведінкові техніки у розвитку стресостійкості у осіб з психотравмами. *Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2020. Вип. 12. С. 115–123.