

УДК 159.944.4:159.923

*Н. В. Андріяшина,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

***Анотація.** Стаття розкриває актуальність проблеми стресостійкості особистості в сучасних умовах розвитку суспільства, окреслює поняття стресу, стресостійкості особистості та його вплив на життєдіяльність людини, визначає психологічні особливості перебування людей в умовах пандемії та перспективи психологічних досліджень стресостійкості особистості в змінених умовах життя.*

***Ключові слова:** стрес, стресостійкість, особистість, психічне напруження, стресове навантаження, умови розвитку, життєдіяльність, пандемія, змінені умови життя.*

***Abstract.** The article reveals the relevance of the problem of personality stress in modern society, outlines the concept of stress, personality stress and its impact on human life, identifies the psychological characteristics of people in a pandemic and the prospects of psychological research on personality stress in changing living conditions.*

***Keywords:** stress, stress resistance, personality, mental tension, stress load, developmental conditions, vital activity, pandemic, changed living conditions.*

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується постійним збільшенням вимог до особистості, до її функціонування в умовах динамічних змін суспільного, політичного, соціального і економічного життя.

Такі зміни викликають стан постійної психічної напруги, тиску, боротьби, конкуренції, що відповідає стресовому навантаженню і потребує відповідного рівня стресостійкості для ефективного життя людей у світі постійних швидких змін та реалізації у ньому поставлених задач і бажаного переживання успіху.

В житті люди переживають різні стресові впливи, які мають різну природу. Однак загальною характеристикою стресу є реакція організму на сильний подразник, що має фізіологічну і психологічну основу. Доведеним фактом є негативні наслідки переживання стресу. Ними можуть бути фізіологічні зміни функціонування організму, які викликають порушення в

органах та хвороби, а також психологічні зміни, які впливають на поведінкові реакції та позначаються на соціальному житті людей.

Індивідуально-психологічні особливості особистості обумовлюють процес переживання стресу та визначають рівень стресостійкості. Стресостійкість є такою ознакою, яка характеризує стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що викликано тривалою включеністю людини в емоційно-напружену ситуацію.

Абсолютно неочікуваною, надзвичайно складною і стресовою подією для людей всього світу стала ситуація пандемії, яка є реалією сьогодення, додатковим психологічним навантаженням, що потребує збільшення ресурсу і адаптації до нових умов життя.

В галузі психології проблема стресу і стресостійкості є розробленою, проте, з огляду на сучасну ситуацію пандемії, наукових здобутків щодо стресостійкості в умовах раптових змін оточуючого середовища, соціальної самоізоляції та ізоляції немає.

З огляду на те, що пандемія, як тривале переживання стресу, стає нормою і невід'ємною частиною сучасного життя, проблема стресостійкості особистості викликає збільшений інтерес. Пандемія, проживання в умовах соціальної ізоляції, ситуація невизначеності загострює питання стресу та стресостійкості особистості та ставить їх в ряд найактуальніших проблем психологічної науки, які покликані діагностувати стан стресостійкості, досліджувати вікову динаміку переживання стресу та резистентності до нього, розробляти нові технології розвитку стресостійкості в аспекті вироблення нових якостей і властивостей, що дозволяють особистості витримувати навантаження і переживати стрес.

Проблема стресу вважається добре розкритою в сучасній літературі. Вона охоплює різні галузі психологічних досліджень, є предметом аналізу психофізіології, нейрофізіології, біології та психології. Цей ряд можна продовжити, оскільки стрес, посттравматичний стресовий розлад, стресостійкість на даний момент супроводжує людину в будь-якій сфері її життєдіяльності і потребує вивчення різними науками з огляду на проблеми сьогодення. Отже, стресостійкість особистості в умовах пандемії стає предметом міждисциплінарного вивчення.

Соціальні зміни, перебудова суспільної свідомості, психічне навантаження, труднощі адаптації до змінених умов середовища стають найпомітнішими стресогенними факторами сьогодення, а недостатній рівень

стресостійкості особистості може погіршити життєдіяльність, знизити ефективність в будь-якій діяльності і призвести до незворотних процесів.

Загалом стрес є неспецифічною відповіддю організму на зовнішні вимоги та внутрішні потреби людини. Оскільки організм прагне забезпечити постійність внутрішнього середовища і незмінність функціонування всіх систем, то за умови виникнення нових, нестандартних ситуацій, він намагається концентруватися, перебудовуватися, а з часом відновити рівновагу і адаптується до нових умов. Важливою особливістю життя людей в умовах пандемії є те, що адаптація і перебудова є ускладненими, оскільки стресова ситуація стала тривалою, невизначеною і загрозливою.

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком нових ресурсів, що допоможуть в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Тому вивчення та розвиток особистісних властивостей, формування компетентності в подоланні стресових навантажень може стати наступним кроком дослідження стресостійкості особистості в умовах пандемії.

Список використаної літератури:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва, 1993.
2. Китаев-Смык Л.И. Психология стресса. Москва, 1994.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.

УДК 159.9

*Л. М. Вольнова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова*

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ НА НАВЧАННЯ

Анотація. Проаналізовано сутність та вияви психотравмуючої ситуації. Визначено ознаки дистресу у студентів після психотравми. Розкрито зміст роботи зі студентами, які пережили травматичний досвід.