**Наталія Барська**

**(Переяслав, Україна)**

**ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Одним із головних факторів ризику для сучасної людини є соціальний стрес. Руйнівні наслідки соціального стресу стосуються не лише життя окремої людини, а й суспільства в цілому: погіршується здоров'я, виникають проблеми у психічному розвитку, суттєво знижується працездатність, професійна надійність працівників, збільшується ймовірність прийняття помилкових рішень, провокуються конфліктні ситуації [7].

Актуальність вивчення проблеми стресостійкості визначається тим, що адаптивні ресурси людини, закладені в процесі філогенетичного розвитку, в сучасному динамічному, насиченому труднощами житті є недостатніми для ефективної взаємодії людини з довкіллям для її життєдіяльності. У сучасних умовах перед людиною виникають різні за змістом та силою стресові ситуації, які висувають принципово нові вимоги до її психічних можливостей. Від ступеня адекватності особистісних переживань та поведінки залежить фізичне та соціальне благополуччя, здоров'я, успішність самореалізації [1, 2, 6, 7].

У цих умовах підвищується актуальність пошуку найбільш ефективних способів і засобів протидії глобальному стресу, підвищення опірності українців до впливу негативних подій і проблем, запобігання психічним та фізичним порушенням, психосоматичним захворюванням. Іншими словами, усе гострішим стає питання підвищення стресостійкості особистості.

Підвищення або збереження стресостійкості пов’язано з пошуком ресурсів, які допомагають подолати наслідки стресу (К.Д. Роман, Ю.В. Щербатих, В. М. Крайнюка, Г. М. Ришко).

В умовах війни стрес відрізняється від того, що відбувається в мирний час, за багатьма параметрами: в першу чергу порушенням базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів (О. С. Чабан).

Дестабілізуючі чинники, які впливають на людський організм (соціальні, екологічні, політичні, економічні, психологічні та ін.), негативно позначаються на особистісних особливостях людини. Вони часто призводять до деформацій особистості, формування особистісної дезадаптації, утворення негативних емоційних станів, які перешкоджають процесам оптимального перебігу життєдіяльності організму. У зв'язку з глибокими змінами, що відбуваються у суспільному житті, загострюється проблема виявлення факторів, що визначають здатність особистості протистояти руйнівним впливам соціального середовища, зокрема, екстремальним ситуаціям в умовах війни [2, 3].

Проблема стресостійкості особистості наразі викликає дослідницький та практичний інтерес [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Психологічні проблеми особистості визначають психічні стани особистості. Особливий інтерес психологи проявляють до вивчення психічних станів, що передують виникненню критичних ситуацій.

Як відомо, для виникнення та розвитку стресу однією з головних умов є наявність загрози або її передбачення людиною. Пошук механізмів розвитку стресостійкості особистості актуалізував проблему суб'єктивного переживання стресових ситуацій, його різновидів та функцій як основи подолання кризових ситуацій. Існують всі підстави стверджувати, що багато невирішених питань саморегуляції поведінки особистості в кризових ситуаціях тісно пов'язані з феноменом суб'єктивного переживання [3, 4].

Аналіз літератури показує, що у процесі переживання екстремальної ситуації, виникають емоційні чи смислові психологічні перешкоди, бар'єри, які мають характерні особливості для кожного індивіда [2, 6]. Так, зокрема, бар'єр напружених психічних станів виникає в результаті переживання людиною збудження, хвилювання, збентеження, сумніву, втоми або перевтоми, обурення, перезбудження, занепокоєння, роздратування, гніву, образи, прикрості, невпевненості, розчарування, переляку, нервування [3].

Інтегральною характеристикою, що поєднує особливості всіх стратегій подолання психологічних труднощів у кризовій ситуації є:

- психологічна стійкість, яка включає стійкість індивідуальної свідомості особистості, що проявляється в резистентності психіки і пов'язану з її стабільністю і мінливістю;

- динамічні процеси, що є невід'ємною рисою психічної стійкості і лежить в основі індивідуальних проявів емоційної стійкості, стійкості до стресів, саморегуляції психічних процесів і стійкості мотиваційної сфери.

Необхідно відзначити, що особистість у відповідь на моральну та невротичну тривогу намагається відновити порушену рівновагу, зменшити емоційну напруженість та набути психологічної стійкості. Мобілізація внутрішніх сил, що відбувається під впливом деструктивних факторів, призводить до пошуку резервів заповнення недостатнього внутрішнього потенціалу. Такий розвиток можливий за допомогою стратегії подолання [4, 5].

Аналіз психологічної літератури показав, що під стилем реагування на стрес розуміється параметр індивідуальної поведінки, який характеризує способи взаємодії людини з різними складними ситуаціями і виявляється або у формі психологічного захисту від неприємних переживань, або у вигляді конструктивної активності особистості, спрямованої на вирішення проблеми [3, 4, 5, 6].

Основу конструктивних способів подолання конфліктів і труднощів кризової ситуації становлять механізми психологічної саморегуляції, найголовнішими завданнями яких вважаються: досягнення реалістичного пристосування до навколишнього світу, реалістична оцінка екстремальної ситуації, вміння пожертвувати власними інтересами, здатність розуміти проблему.

Провідна функція, на думку багатьох дослідників, належить захисним процесам, що полягає в уявленні часу для підготовки до більш продуктивних способів подолання складної ситуації. За дослідженнями А. Маслоу, адекватна поведінка, яка підвищує адаптивні можливості людини – це реалістична, гнучка, що включає довільний вибір, в якій людина прагне до самоактуалізації, досконалості та реалізації своїх потенційних можливостей [1, 2, 3, 4, 5].

Отже, дослідники під терміном «стресостійкість» розуміють такі його складові як: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, резистентність, фрустраційна толерантність.

Стійкість на відміну збереження носить активний характер, це є момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх впливів. Коли вплив короткочасний, одиничний, тоді стійкість проявляється в тому, наскільки швидко система повернеться до колишнього стану. Якщо впливи тривалі у часі чи багаторазово повторюються, то стійкість проявляється у тому, що система перетворюється з одного стану на інший [5].

Живі системи здатні до активного самозбереження своєї самоорганізації, а також до самовідновлення та саморозвитку. Психічна стійкість охоплює збереженість процесу загалом, тобто послідовність станів у часі. Її відрізняє активний характер (можна розглядати як процес та як результат), вона є невід'ємною частиною процесу адаптації [2, 5, 6].

Психічну стійкість, на думку авторів [3, 4, 5], потрібно розглядати як особливу організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування. Відповідно стресостійкість можна вважати окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стресових факторів або хронічної напруги.

К. Левін визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Стресостійкість, з точки зору автора, можна визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності [4, 5, 7].

Реакції на стресові ситуації зумовлені такими емоційними та психофізіологічними характеристиками як: невпевненість у своїх діях, страх за свою долю, відчуття загрози з боку оточуючих, відсутність працездатності, дратівливість, гарячкова активність з нікчемних приводів, нездатність приймати рішення, нездатність сконцентруватися, напружені головні болі, почуття виснаженості, злість, тривожність, втрата сну, втрата ваги, почуття ізольованості в школі, страх, почуття провини, переїдання, зміна кольору шкіри, підвищена чутливість до критики, біль у спині, пригніченість, постійний дискомфорт, ворожість тощо.

Стресостійкість як будь-який психологічний феномен з'являється не раптово і не відразу, а має своє генетичне походження, будучи і засобом, і результатом психічного розвитку.

У зв'язку з цим розробка проблеми стресостійкості в сучасних соціальних умовах є, на наш погляд, актуальною проблемою психології та, відбиваючи її міждисциплінарний характер, відповідає завданням психології розвитку, клінічної психології та соціальної психології.

Отже, стресостійкість – це момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх впливів. З погляду системно - структурного підходу система передбачає наявність ознаки стійкості як здатності зберігати себе в умовах змінного середовища [5, 6].

Найчастіше виділяють такі компоненти стресостійкості: емоційний, когнітивний, поведінковий і такі її показники:

* збереження здатності до соціальної адаптації;
* збереження значущих міжособистісних зв’язків;
* забезпечення успішної саморегуляції;
* досягнення життєвих цілей;
* збереження працездатності й якості виконуваної діяльності;
* збереження здоров’я.

У дослідженнях української науковиці Я.О. Овсяннікової вивчаються особливості зв’язку між емоційним інтелектом та проявами стресостійкості особистості. При цьому, дослідниця вказує на низький емоційний інтелект та стресостійкість сучасної молоді, які не здатні розуміти свої емоції та керувати ними [6].

Отже, стресостійкість характеризує здатність людини, яка емоційно збуджена, зберігати спрямованість своїх дій, контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Стресостійкість людини складається з психологічної та емоційної стійкості. Складовими психологічної стійкості, за думкою дослідників, є:

* розвинута вольова саморегуляція;
* здатність до особистісного зростання;
* відносна стабільність емоційного стану;
* позитивне мислення.

Стресостійкість є якістю особистості, завдяки якій вона може протистояти стресовим факторам в умовах певного періоду часу, необхідного для утворення таких внутрішніх умов, при яких подразник не буде нести якусь небезпеку. Дозволяє переносити стресові ситуації без негативних наслідків для діяльності особистості та оточення.

З зазначеного вище можна стверджувати, що в наш час існує потреба в подальшому вивченні і розвитку проблематики стресостійкості підлітків в умовах війни для того щоб в подальшому була можливість протидіяти ситуаціям стресу. Особливо така допомога необхідна підліткам, які були в зоні ведення бойових дій і після примусово переселені в безпечне місце.

До пошуку та застосування спеціальних технік, які допомагають зняти стрес, ми підходимо з позиції тренінгу відповідних навичок. У процесі реабілітації стресостійкості особистості розкриваються ситуаційні детермінанти, або «тригери» стресової реакції. Розуміння того, як ситуація впливає на стресову реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найефективнішими.

Різні реакції людей на одну подію є особливостями їх когнітивної оцінки. Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу може бути зміна неадекватних переконань, або небажаних думок. Загалом емоційно - орієнтовані техніки подолання стресу (техніки саморегуляції емоцій) найбільш ефективні у разі, коли людина не має контролю над стресовою ситуацією, а орієнтація на проблему у подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію) найбільш адекватна там, де індивід має деякий контроль над складною ситуацією.

**Література:**

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 14. Частина І. 2013. С. 152-161.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С. 22–28.
5. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222 - 226.
6. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психологі*ї. 2019. Вип. 6. С. 85 – 94.
7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія».* 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89 - 98.