

ТЕСЛЕНКО М. М., кандидат педагогічних наук, доцент

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА ОСОБИСТОСТІ З НАДМІРНИМ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

З початком повномасштабного вторгнення на територію нашої держави збройних сил російської федерації, кардинально змінилося наше життя у всіх його проявах – починаючи від буденних речей та завершуючи глобальними геополітичними трансформаціями. Однією з головних характеристик «нової повсякденності» став високий рівень невизначеності. Умови такого життя потребують від людини високої індивідуальної стресостійкості до дії несприятливих чинників навколишньої дійсності. Вона постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних ресурсів продуктивної самореалізації.

Поняття «стрес» («напруга») було введено в науковий побут канадським біологом та лікарем Гансом Сельє (1907–1982). У своїй концепції Г. Сельє пов'язує стрес із хворобами адаптації. При цьому він відрізняє так званий нормальний стрес, що служить цілям пристосування організму до змін навколишнього середовища від тривалого інтенсивного і тому патогенного стресу, названого ним дистресом. Останній виступає патологізуючим фактором, викликаним неадекватним сприйняттям складної дійсності індивідом.

Учений запропонував відому зараз усім фахівцям фізіологічну формулу процесу перебігу стресу, що складається з трьох компонентів або етапів – тривоги, опору та виснаження організму. Вже ця загальна формула може бути використана в психологічній роботі зі шкідливими видами стресу. Тому деякі психологи закономірно зосереджують свої зусилля, з одного боку, на роботі із фобіями, тривожністю, страхами, з іншого – на

оптимізації процесу протистояння людини стресорові, а з третьої – на релаксаційних аспектах відновлення нормального стану після виснаження ресурсів організму та особистості постстресового періоду.

Вважаємо, що в умовах воєнного та поствоєнного часу необхідно приділити увагу огляду цілісної системної моделі стресостійкості особистості.

У сучасній науковій літературі для позначення стресостійкості особистості використовується низка синонімічних понять. Серед них відносно новим є поняття «резилієнс», що, за В. Чернобровкіною, описує, з одного боку, індивідуально-психологічну характеристику людини, яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкою (травмуючою) ситуацією, з іншого – процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів такого опанування та підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

Д. Романовська зауважує, що у науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість». Під емоційною стійкістю дітей молодшого шкільного і підліткового віку авторка розуміє здатність їхньої психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і зберігаючи стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань.

В. Маклаков як синонім терміну «стресостійкість» використовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що є інтегральним поєднанням рівня нервово-психічної стійкості, самооцінку, відчуття своєї значущості для оточуючих, рівня конфліктності, досвід спілкування, моральної орієнтації, орієнтації на вимоги найближчого оточення [1].

Слід зазначити, що переживаючи одні й ті ж умови, дві людини можуть відреагувати на стрес-фактори по-різному: одній поставлять діагноз «психотравмуючий стресовий розлад», а нейросистема іншої без особливих зусиль справиться з психотравмуючим матеріалом (болем, тривожністю, страхом, негативними спогадами тощо). Звідси стає зрозумілим, що у кожного буде своя межа, що визначає певний поріг.

Відповідно до теоретичного аналізу сучасних досліджень та авторської моделі стресостійкості особистості Олександри Когут, виявлено та узагальнено такі властивості стресостійкості особистостей: *психофізіологічні* – підвищення рівня стійкості до фізичних стрес-факторів (виснаження організму), опрацювання негативних захисних реакцій (втеча, тремтіння, ступор, тривожність, метушливість, паніка, гнів, агресія, істерика, страх, горе), здатність до вегетативної саморегуляції – вміння керувати процесами збудження і гальмування завдяки дихальним практикам (зняття зайвої напруженості), знання особливостей власного темпераменту та вміння їх застосовувати в ситуаціях невизначеності (холерики фізично витривалі, сангвініки активно-врівноважені, флегматики толерантні до монотонії, меланхоліки винахідливі); *емоційні* – підвищення психоемоційного балансу: зміна негативних механізмів захисту, опрацювання руйнуючих емоцій, дезорганізуючих страхів та побоювань, підвищення рівня комунікативної компетентності, підвищення рівня впевненості у собі (опрацювання тривожності, сором'язливості, агресивності, неадекватної самооцінки), опрацювання емоційного вигорання (формування позитивної мотивації до професії), підвищення рівня толерантності до невизначеності; *когнітивні* – формування успішних копінг-стратегій, опанування і вдосконалення вмінь перетворювати фактори незнайомих або небезпечних дій у добре вивчені, треновані й відпрацьовані, підпорядковані, контрольовані та керовані ситуації: вміння вибирати ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій

невизначеності, психологічна резилентність (інтелектуальна гнучкість), планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації, навички трансформації переживань стресової проблематики, опанування стресом (пошук точки опори у визначенні всіх складових стресу та смислів, застосування методів переробки травмуючого психіку матеріалу), розвиток критичного мислення (вміння бачити причини і наслідки стресу, глибоко мислити), вміння самоорганізуватися та працювати в умовах невизначеності; *інтегративні* – воля, цілеспрямованість, схильність до пошуку нестандартних варіантів виходу із ситуації невизначеності [2].

У роботі з уникнення стресу Д. Тюбсінг пропонує пройти шлях із зупинками на роздуми, встановлення важливості кожного кроку і пріоритету, послідовності етапів роботи над ними, враховує індивідуальні особливості людини та її особистісні ресурси. Він пропонує піднятися на 10 сходинок на цьому шляху.

Перша сходинка – підсумовування симптомів свого нещастя і усвідомлення необхідності змін.

Друга сходинка – визначення проблеми уникнення стресу шляхом розбору різних його аспектів, зокрема причин, джерел стресу та готовності їх усунення на шляху до норми.

Третя сходинка – уточнення своїх можливостей, індивідуальних і соціальних ресурсів та складання конкретної мети діяльності.

Четверта сходинка – згадати досвід роботи з подібними проблемами у минулому, досвід успіхів та невдач, щоб краще діяти у сьогодні.

П'ята сходинка – перевірка свого ставлення до проблеми, вироблення установки щодо серйозності намірів на майбутнє, гнучкість дій, позитивність, ефективність дій.

Шоста сходинка – чітко визначити свої цілі та завдання щодо конкретних змін своєї особистості та наслідків цих змін для свого життя.

Сьома сходинка – скласти план і програму дій із самоудосконалення, що відповідають меті та своїм можливостям, уникаючи при цьому імпульсних, радикальних змін. Це передбачає кілька варіантів дій: складання графіку та розкладу дій з конкретними деталями, фіксація тривалого позитивного ефекту, розвиток позитивних навичок. Укладіть контракт із самим собою та виконуйте цей контракт!

Восьма сходинка – додайте трошки «перцю», тобто фантазії та гумору, до виконання наміченого плану, щоб він приносив не тільки користь, а й задоволення.

Дев'ята сходинка – почніть діяти відразу ж для реалізації власного плану!

Десята сходинка – оцініть та виправте при необхідності поточний порядок дій на основі зворотного зв'язку та проведіть потрібні корекції та уточнення на шляху до успіху! Якщо це буде необхідно, складіть новий план і почніть все спочатку, тому що життя не стоїть на місці, і щоб наше завтра було краще ніж сьогодні, ми повинні постійно розвиватися [3].

Розглянута модель цілісної системної моделі стресостійкості може стати корисною в умовах надмірного стресу під час війни та повернення людей до нормального життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іванцанич В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівській молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2020. Том. IX. Вип. 13. С. 116–124.
2. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal.* 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.
3. Рибалка В. Психологічна робота особистості з надмірним стресом по зняттю його патогенного впливу на здоров'я людини. *Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник.* Редакційна колегія: Рибалка В. В. (гол. ред.), Лук'янова Л. Б., Панок В. Г., Ігнатівич О. М., Корнієнко І. О., Романовська Д. Д. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, УНМЦПКСР НАПН України, 2022. С. 192–198.