



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>

І. В. Зошій

Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9584-1170> – І. В. Зошій



iry nazoshiy@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

На сьогоднішній день українці переживають складні виклики, що пов'язані із початком повномасштабного вторгнення ворога на територію України, тому в умовах сьогодення важливою є психологічна стійкість населення.

У статті визначено та досліджено поняття психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Психологічна стійкість вважається однією з основних складових розвитку особистості, дозволяє ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих обставин та забезпечити психічну рівновагу в складних ситуаціях.

Визначено теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття психологічної стійкості особистості в умовах війни, зокрема студентської молоді, а саме: підхід теорії стресу, спрямований на те, що психологічна стійкість особистості залежить від впливу стресу на особистість, де стрес розглядається як негативний чинник, що впливає на психіку людей; підхід когнітивної теорії, який акцентує увагу на тому, що психологічна стійкість залежить від способу, яким особистості сприймають та інтерпретують події; підхід біологічної теорії, згідно з яким психологічна стійкість особистості залежить від біологічних характеристик, пов'язана зі стабільністю діяльності нервової системи, властивостями гормонального балансу й іншими біологічними факторами; підхід особистісної теорії, який базується на тому, що психологічна стійкість особистості залежить від її характеристик.

Розглянуто психологічні чинники стресогенних факторів у юнацькому віці. Досліджено стресостійкість студентів, вплив тривожності на життєдіяльність та навчання студентської молоді, стратегії подолання стресових ситуацій. Стресостійкість є мірою піддагливості особистостей стресам, підґрунтям їх успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу.

Окреслено моделі формування психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, надано практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування психологічної стійкості студентів ЗВО в навчальному процесі, а саме, створення сприятливого психологічного клімату в групі; стимулювання саморозвитку та самопізнання; розвиток психологічної стійкості до стресу; сприяння формуванню позитивного ставлення до навчання та досягнень; надання психологічної підтримки та консультацій у разі потреби.

Ключові слова: психологічна стійкість, стресостійкість, стресогенні фактори, тривожність.

I. V. Zoshii

*Ivan Franko National University of Lviv,
Lviv, Ukraine*

PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF THE PERSONALITY IN EXTREME LIFE CONDITIONS

Today ukrainians are experiencing complex challenges related to with the beginning of a full-scale invasion of the enemy on the territory of Ukraine, therefore, in today's conditions, the psychological stability of the population is important.

The purpose of the article is to define, study and research the concept of psychological stability of an individual in extreme conditions of life. Psychological stability is considered one of the main components

of personality development, allows you to effectively adapt to various life circumstances and ensure mental balance in difficult situations.

The theoretical and methodological approaches to understanding the concept of psychological stability of the individual in the conditions of war, in particular, of student youth, have been determined, namely: the approach of the theory of stress, aimed at the fact that the psychological stability of the individual depends on the impact of stress on the individual, where stress is considered as a negative factor that affects the psyche of people; the approach of cognitive theory, which emphasizes the fact that psychological stability depends on the way in which individuals perceive and interpret events; the biological theory approach, according to which the psychological stability of an individual depends on biological characteristics, is related to the stability of the nervous system, properties of hormonal balance, and other biological factors; the approach of personal theory, which is based on the fact that the psychological stability of a person depends on his characteristics.

The psychological factors of stressogenic factors in youth are considered. The stress resistance of students, the impact of anxiety on the life and learning of student youth, strategies for overcoming stressful situations were studied. Stress resistance is a measure of susceptibility of individuals to stress, the basis of their successful social interaction, which is characterized by emotional stability, a low level of anxiety, a high level of self-regulation, and psychological readiness for stress.

Models of the formation of psychological stability of the individual in extreme conditions of life are outlined, practical recommendations for observing the psychological conditions for the formation of psychological stability of students of higher education institutions in the educational process are provided, namely stimulation of self-development and self-discovery; development of psychological resistance to stress; promoting the formation of a positive attitude to learning and achievements; provision of psychological support and consultations in case of need.

Key words: psychological stability, stress resistance, stressogenic factors, anxiety.

Постановка проблеми. Військові, збройні конфлікти, війни, екстремальні ситуації негативно впливають на життєдіяльність особистостей, не виключенням є й молодь. Студенти є чутливими до невизначеності, тривожності, стресів, стресових ситуацій, що пов'язані зі страхом, тривогою та травмами.

Вміння протистояти та долати стресові ситуації, відновлюватися після травм, травматичних подій, стресів, дотримуватись емоційного балансу є важливими вміннями, навиками, що дають змогу особистості долати складні, екстремальні життєві ситуації, в яких вони знаходяться.

Формування психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності є актуальною темою для дослідження, оскільки вона дозволяє актуалізувати і розв'язати проблеми, які зустрічаються в даних умовах та спонукає дослідників створювати методи, які допоможуть детальніше вивчити психологічну стійкість, зберегти психологічне здоров'я людей, що дозволить їм ефективніше працювати над особистісним становленням.

Метою статті є теоретичне вивчення й емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності.

Завдання статті:

– визначити теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття психологічної стійкості особистості в умовах війни;

– розглянути психологічні чинники стресогенних факторів у юнацькому віці;

– дослідити стресостійкість студентів, вплив тривожності на життєдіяльність та навчання студентської молоді, стратегії подолання стресових ситуацій.

– окреслити моделі формування психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної стійкості особистості привертає увагу багатьох дослідників протягом тривалого часу (І. Аршава, Р. Бенджамін, Е. Геллгорн, Р. Грін, В. Корольчук, Р. Лазарус, В. Марішук, Е. Мілерян, Е. Носенко, О. Саннікова), проте огляд наукової літератури з даної тематики вказує на те, що сучасних публікацій є недостатньо.

У психологічній науці існують різні підходи до визначення психологічної стійкості, однак, незважаючи на значну кількість праць за даною проблематикою, немає однозначного визначення суті, структури, чинників та шляхів формування психологічної стійкості особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розуміння теоретико-методологічних підходів до визначення психологічної стійкості особистості має вагомим значення для підтримки, розвитку психічного здоров'я, саморозвитку, професійного зростання.

Виділено такі теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості [3, с. 67]:

1. **Підхід теорії стресу**, спрямований на те, що психологічна стійкість особистості залежить від впливу стресу на особистість, де стрес розглядається як негативний чинник, що впливає на пси-

хіку людей. Психологічна стійкість визначається як здатність адаптуватися до стресу та зменшити вплив на психічний стан особистості.

2. *Підхід когнітивної теорії*, який акцентує увагу на тому, що психологічна стійкість залежить від способу, яким особистості сприймають та інтерпретують події. Когнітивний підхід визначає психологічну стійкість як здатність особистості до зміни особистісних поглядів, думок на спокій. Тобто особистості з високим рівнем психологічної стійкості здатні до гнучкості власних поглядів та можуть переоцінювати ситуації, що склались.

3. *Підхід біологічної теорії*, згідно з яким психологічна стійкість особистості залежить від біологічних характеристик, пов'язана зі стабільністю діяльності нервової системи, властивостями гормонального балансу й іншими біологічними факторами.

4. *Підхід особистісної теорії*, який базується на тому, що психологічна стійкість особистості залежить від її характеристик. У даному підході особистість розглядається як система взаємопов'язаних психологічних рис, що включає стійкість до стресу, здатність адаптуватися до змін. Визначено, що психологічна стійкість пов'язана з самоконтролем, самооцінкою, емоційною стабільністю, впевненістю в собі.

Психологічна стійкість – це ключова складова психологічного благополуччя особистості, яка допомагає протистояти стресам і викликам життя.

П. Зільберман, В. Мерлін, В. Пономаренко [1; 2; 3] психологічну стійкість визначають як функцію двох змінних, а саме: навколишнього середовища та особливої організації існування людей як цілісної системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування, основою якої є взаємодоповнювальна єдність стабільності особистості та її мінливості.

Психологічну стійкість вважають необхідною складовою для розуміння поведінки людей в різноманітних ситуаціях. У житті людей бувають періоди, коли необхідно бути зосередженими, зібраними, рішучими, емоційно стійкими, протистояти негативним факторам, тобто саме в таких моментах психологічна стійкість суттєво допомагає успішно пережити такі стани.

Загалом поняття психологічної стійкості прирівнюють до показника, що використовують для розуміння того, як люди чинять опір негативним факторам, зберігають власну ефективність та здоров'я у стресових ситуаціях.

До факторів, які впливають на рівень психологічної стійкості, відносять: особистість, сімейне виховання, соціальне середовище та життєвий досвід. Наявність рішучості та нервової стабіль-

ності забезпечують вищий рівень психологічної стійкості особистості [4, с. 132].

Психологічна стійкість вважається однією з основних складових розвитку особистості, дозволяє ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих обставин та забезпечити психічну рівновагу в складних ситуаціях. Проте формування психологічної стійкості залежить від певних соціальних і психологічних факторів.

Діяльність студентів у ЗВО пов'язана з високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів сучасного середовища ще додатково збільшує дане навантаження. На сьогоднішній день у студентів часто порушуються емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компоненти діяльності, що пов'язано з підвищеним рівнем стресу та зниженням показників стресостійкості.

Стресостійкість – це надзвичайно складна системна характеристика особистості, що відображає її здатність успішно здійснювати діяльність у складних та екстремальних умовах [3, с. 55].

Стресостійкість є мірою піддатливості особистостей стресам, підґрунтям їх успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу.

Важливим етапом у розвитку стресостійкості особистості вважається студентський вік як період інтенсивного професійного становлення особистості.

Питання стресостійкості пов'язані з аспектами місця та ролі суб'єкта в житті суспільства, що, у свою чергу, актуалізує механізми психологічної самоорганізації, самоврядування та саморегуляції при розкритті творчого потенціалу особистості, тому першочергове значення отримують завдання підготовки в системі навчання стресостійкості майбутніх фахівців.

Формування психологічної стійкості студентів в умовах війни – це надзвичайно актуальна тема в сучасному світі. З початком пандемії COVID-19 та зміною формату навчання на дистанційний студенти та викладачі зіткнулися з певними викликами, які вплинули на їхній емоційний стан та психологічну стійкість [6, с. 50].

Наявність військових подій у країні також підвищує відчуття стресу та незахищеності, особливо серед студентів, які можуть відчувати наслідки війни через напружену ситуацію в країні, проживання в районах бойових дій.

Таким чином, психологічна стійкість – це здатність особистості долати життєві труднощі з внутрішньою силою і гнучкістю, вибудовувати плани на майбутнє і втілювати їх у своє життя,

встановлювати і підтримувати взаємини з іншими людьми навіть у найскладніших ситуаціях.

Дослідження психологічної стійкості студентів в екстремальних умовах життєдіяльності проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності та Львівського національного університету імені Івана Франка. У дослідженні взяли участь студенти 1 та 2 курсів у кількості 136 осіб.

За методикою «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (за Коннором-Девідсоном в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірон, 2020) отримано такі результати:

- низький рівень – у 12% респондентів,
- нижчий за середній рівень – у 18% респондентів,
- середній рівень – у 35% респондентів,
- вищий за середній рівень – у 22% респондентів;
- високий рівень виявлено у 13% респондентів.

Графічно результати опитування за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона представлено на рис. 1.

Як бачимо на рис. 1, значний відсоток досліджуваних мають низький (12%) та нижчий за середній (18%) рівень резильєнтності. Отже, студенти закладів вищої освіти потребують практичних рекомендацій щодо формування психологічної стійкості в навчальному процесі.

Формування психологічної стійкості студентів ЗВО є важливим завданням, що потребує забезпечення ключових психологічних умов.

Практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості в навчальному процесі включають [2, с. 38]:

– створення сприятливого психологічного клімату в групі, тобто потрібно дотримуватися принципу поваги та терпимості до думок та інтересів інших, сприяти взаємодії, співпраці між студентами, надавати можливість для взаємодії, допомоги та підтримки;

– стимулювання саморозвитку та самопізнання, зокрема проводити тренінги та психологічні курси, що допоможуть студентам розвиватись та пізнавати себе, реалізовувати власні цілі, потреби та бажання;

– розвиток психологічної стійкості до стресу, для цього необхідно проводити тренінги та практичні заняття з релаксації та медитації, навчати методам адаптації до стресових ситуацій, надавати можливість для вираження негативних емоцій та розвантаження;

– сприяння формуванню позитивного ставлення до навчання та досягнень, тобто слід проводити мотиваційні тренінги та взаємодіяти зі студентами щодо їх цілей, мрій, надавати можливість для успіху та визначення досягнень;

– надання психологічної підтримки та консультацій у разі потреби, зокрема надавати студентам можливість звернутися до психолога у випадку виникнення психологічних труднощів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У сучасних умовах, коли в Україні триває війна, формування психологічної стійкості студентів є надзвичайно важливою проблемою. Отримані знання про психологічну стійкість, набуті у процесі тренінгової роботи навички та вміння можуть допомогти студентам протистояти стресовим ситуаціям, зберегти психічне здоров'я та підвищити загальну якість життя.

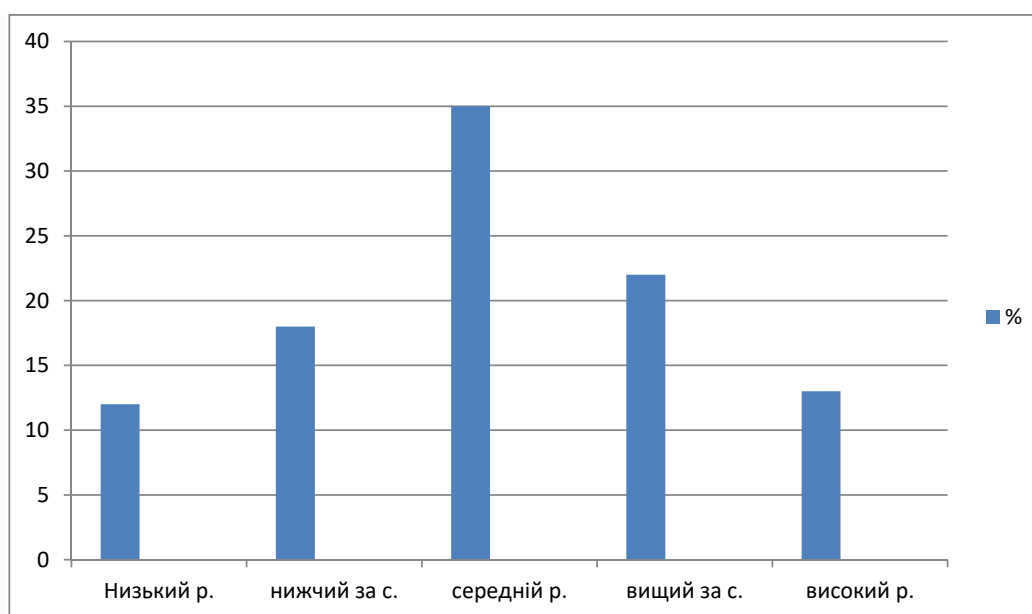


Рис. 1. Результати дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона

Проведене нами дослідження показало, що формування психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану включає ряд етапів та вимагає психологічної підтримки, проведення психологічних тренінгів розвитку самоконтролю та саморегулювання, психотерапії та психологічних консультацій.

У подальших дослідженнях з даної тематики можливе застосування більш ширшого спектру психологічних підходів до формування психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності.

Список літератури:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ. 2006. 336 с.
2. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3(7). С. 70–81.
3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. доктора психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.
6. Теплюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. *Вісник*

Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. № 2(37). С. 47–51.

References:

1. Arshava, I. F. (2006). Emotsiyna stiykist' lyudyny ta ii diahnozyka: monohrafiia [Emotional stability of a person and its diagnosis: a monograph]. D.: Vyd-vo DNU, 336 s. [in Ukrainian].
2. Kolomiets', L. I., Stepova, A. S. (2017). Psykholohichni osoblyvosti samoaktualizatsii osib yunatskoho viku z riznym rivnem stresostiykosti [Psychological features of self-actualization of youth with different levels of stress resistance]. *Psykhologichnyi chasopys*. № 3 (7). S. 70–81 [in Ukrainian].
3. Korol'chuk, V. M. (2009). Psykholohiia stresostiykosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance] dys. doktora phsykhol. nauk: 19.00.01/ In-t psykholohii im. G.S. Kostyuka APN Ukr. Kyiv. 511 s. [in Ukrainian].
4. Kraynyuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiykosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance: a monograph]. Kyiv: Nika-tsentr. 432 s. [in Ukrainian].
5. Psykholohiia stresostiykosti students'koi molodi [Psychology of stress resistance of student youth]/ Za zah. red. V.Shmarhuna. K. Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy. 198s. [in Ukrainian].
6. Teplyuk, Yu. O. (2017). Psykholohichni umovy vynyknennya ta rozvytku stresostiykosti u profesiyiny diyal'nosti pratsivnykiv sotsial'noi sfery [Psychological conditions for the emergence and development of stress resistance in the professional activity of social workers] *Visnyk Kyivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. № 2 (37). S. 47–51. [in Ukrainian].

© І. В. Зошій, 2024

Науково-методична стаття

Надійшла до редакції 02.12.2024

Прийнято до публікації 18.12.2024