

УДК 159.9-051:159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.7>

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Мозгова Руслана Володимирівна,

студентка VI курсу кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<https://orcid.org/0009-0008-9205-444X>**Лисенкова Ірина Петрівна,**

доктор психологічних наук,

завідувачка кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

<https://orcid.org/0000-0003-0227-0840>

У статті розкрито психологічну сутність поняття життєстійкості особистості – системи переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню перенапруги в стресовій ситуації через стійке подолання. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в її можливості.

Проаналізовано, що життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова, залученість, визначає ставлення людини до себе, світу та взаємодії з ним, мотивуючи її до самореалізації та дозволяючи повністю включитись у розв'язання завдань незалежно від стресових факторів. Другий компонент, контроль, допомагає знаходити шляхи впливу на результати стресових змін та уникає безпорадності та пасивності. Третій компонент, прийняття ризику, дозволяє бути відкритим до навколишнього світу та сприймати життєві події як виклики та можливості для особистісного зростання.

Звернено увагу, що реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга. Всі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття, а реалії сучасного життя пред'являють високі вимоги до потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів, здібностей діяти в ситуації невизначеності, використовувати активні форми саморегуляції, які є необхідними умовами ефективного функціонування людини, формування стійких життєвих стратегій, збереження та зміцнення його психологічного здоров'я.

Вказано, що серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Емпірично досліджено психологічні особливості життєстійкості молоді в умовах воєнного часу. Для цього використали такі діагностичні методики: методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха; методика «PSM 25» Лемура – Тесьє – Філіона; методика «Життєстійкість» Маді. Дібрано рекомендації щодо збільшення рівня життєстійкості молоді у воєнний час.

Доведено, що якість життєстійкості особистості в умовах постійного стресу позначається на тому, що людина стає більш вразливою і на фоні таких змін настроїв, можуть виникати більш сильні емоційні спалахи – гнів, роздратованість, агресія, афективні стани.

Визначено, що наявні дослідження показують недостатню розробленість поняття психологічної стійкості до стресу, або ж життєстійкості, як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Ключові слова: стрес, життєстійкість, психологічні особливості, емоційні прояви.

Mozghova Ruslana, Lysenkova Iryna. The influence of chronic stress on the vitality of youth in wartime conditions

The article reveals the psychological essence of the concept of personality resilience – a system of beliefs about oneself, the environment and interaction with the world, which prevents

the occurrence of overstrain in a stressful situation through persistent coping. This is a unique model of the structure of skills and habits, which contributes to the transformation of changes that occur with a person into his opportunities.

It was analyzed that sustainability consists of three components: involvement, control and risk acceptance. The first component, involvement, determines a person's attitude towards himself, the world and interaction with it, motivating him to self-realization and allowing him to fully engage in solving tasks regardless of stressful factors. The second component, control, helps to find ways of influencing the results of stressful changes and avoids helplessness and passivity. The third component, risk-taking, allows you to be open to the world around you and perceive life events as challenges and opportunities for personal growth.

Attention is drawn to the fact that a person's reaction to stressful situations is manifested individually, but the following are common to all: fear, oppression and internal tension. All these factors have a negative impact on the psychological well-being of a person and lead to a gradual deterioration of his mental health and well-being, and the realities of modern life make high demands on the potential of the individual, his internal resources, the ability to act in a situation of uncertainty, to use active forms of self-regulation, which are necessary conditions for the effective functioning of a person, the formation of sustainable life strategies, the preservation and strengthening of his psychological health.

It is indicated that among the many factors that determine work capacity and other health characteristics, mental resistance to stressful situations plays a major role. A high level of mental resistance to stress is a guarantee of preservation, development and strengthening of health and professional longevity of the individual.

Empirically researched the psychological features of youth resilience in wartime conditions. For this, the following diagnostic methods were used: the 'Stressfulness of life' method by T. Holmes and R. Reich; the 'PSM 25' method of Lemur – Tessier – Filion; Madi's 'Sustainability' technique. Recommendations on increasing the level of vitality of youth in wartime have been selected.

It has been proven that the quality of a person's vitality in conditions of constant stress is affected by the fact that a person becomes more vulnerable and against the background of such mood changes, stronger emotional outbursts can occur – anger, irritation, aggression, affective states.

It was determined that the available studies show insufficient development of the concept of psychological resistance to stress, or life resistance, both in theoretical and practical aspects.

Key words: stress, resilience, psychological features, emotional manifestations.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю та добробуту переважної більшості населення, а саме той факт, що найбільш стресогенний вплив на психофізичний і функціональний стан особистості надають непередбачуваність і невизначеність, які є основною характеристикою екстремальних ситуацій, в якій ми зараз проживаємо, ставить перед нами проблематику загрози високому рівню життєстійкості при постійному стресі. Реалії сучасного життя пред'являють високі вимоги до потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів, здібностей діяти в ситуації невизначеності, використовувати активні форми саморегуляції, які є необхідними умовами ефективного функціонування людини, формування стійких життєвих стратегій, збереження та зміцнення його психологічного здоров'я. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молоді людини

зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Аналіз останніх публікацій. Останні 20 років життєстійкість є предметом вивчення українських і зарубіжних вчених. У даній роботі життєстійкість обговорюється в рамках концепції американського психолога С. Мадді.

На думку С. Мадді, життєстійкість – це система переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню напруги в стресовій ситуації через стійке подолання. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в його можливості [6, с. 154].

С. Мадді та Д. Хошаба вказують, що життєстійкість «не є спадковою якістю», а вона формується протягом усього життя та коригується [2, с. 125].

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (у цій роботі, під цим поняттям, маємо на увазі дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозові і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на продуктивність і когнітивне функціонування [7, с. 48]. Стрес надає суттєвий та прямий вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Важливою характеристикою особистості, загрозове зростання якої відзначено в роботах вчених, є тривожність особистості, що виявляється у схильності індивіда переживати тривожний стан у реальних чи уявних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як загрозові. Небезпека високої тривожності для людини полягає у її негативному впливі на результати діяльності та загальне благополуччя.

Вивчаючи тривожність, С. Мадді та співавтори (1985) повідомили про те, що високий рівень життєстійкості є найефективнішим засобом захисту від хвороб. Таким чином, життєстійкість є своєрідним буфером між тривожними факторами та їх негативними наслідками у людей. Вона позитивно впливає на мотивацію та ефективність у будь-якій діяльності, дозволяючи активніше і простіше реагувати на стресогенні та тривожні чинники [3, с. 97].

Дослідження І. Солкової та П. Томанек підтверджують важливість якості життєстійкості для подолання повсякденного стресу та підвищення самоефективності [8, с. 45].

Важливо зазначити, що особистісна конструкція життєстійкості є значущим фактором у боротьбі зі стресом, що допомагає людині протистояти йому. Недавні дослідження життєстійкості вказують на те, що люди, які мають стійкі характерні риси та не здаються під тиском, рідше хворіють в періоди переживання стресу [1, с. 26].

Життєстійкість, як характеристика, яка відображає здатність адаптації суб'єкта до відповідності умовам, визначає стійкість людини до різних видів загрозових впливів та її уявлення про свою здатність до успішної поведінки, необхідної для досяг-

нення очікуваних результатів та подолання негативного впливу навколишнього середовища [9, с. 132].

На думку О. Чиханцової, життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [4, с. 125].

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (у цій роботі, під цим поняттям, маємо на увазі дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозові і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на продуктивність і когнітивне функціонування [5, с. 48]. Стрес надає суттєвий та прямий вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Важливою характеристикою особистості, загрозове зростання якої визначено в роботах вчених, є тривожність особистості, що виявляється у схильності індивіда переживати тривожний стан у реальних чи уявних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як загрозові. Небезпека високої тривожності для людини полягає у її негативному впливі на результати діяльності та загальне благополуччя.

Дослідники, зосереджуючись на проблемі життєстійкості дітей у збройних конфліктах, зазначають, що поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я дітей та підлітків слід розглядати як динамічний процес. Вчені, які вивчають проблеми психологічного відновлення у дітей після стресових подій, попереджають, що не можна розглядати резильєнтність (психол. стійкість, пружність) як персональну властивість «невразливих» осіб, адже це є вроджена динамічна властивість особистості, які добре відчують себе навіть у кризових стресових умовах. Замість цього, доцільніше говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали стресового впливу. У такому розумінні резильєнтність є динамічним процесом

досягнення позитивної адаптації в умовах стресору [8, с. 85].

Науковці вважають, що життєстійкість особистості – це потенціал, який може бути використаний в ситуації. Це є інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається через активну взаємодію з життєвими ситуаціями та здатністю до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [4, с. 171].

Таким чином, можна зробити висновок про складну природу здатності особистості до психологічної стійкості, захисту та адаптації. Життєстійкість можна визначити як здатність людини до психологічного відновлення та збереження психологічного комфорту за допомогою захисних факторів. Важливо, що життєстійкість формується завдяки захисним факторам та захисним процесам, які сприяють позитивному розвитку та психосоціальному стану. Підхід до розуміння життєстійкості з соціоекологічної перспективи передбачає вивчення розвитку життєстійкості індивіда у поєднанні з особистісними характеристиками та контекстом, у якому він перебуває. Зміцнення життєстійкості окремої особи передбачає також і підвищення життєстійкості інших соціоекологічних рівнів системи, в якій вона перебуває, таких як родина, друзі, громада тощо [2, с. 71].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. Метою емпіричного дослідження було визначення рівня стресостійкості молоді.

Дослідження було проведено серед людей віком від 21 до 35 років м. Миколаєва, яке безпосередньо перебуває в напруженій обстановці, спричиненій обстрілами та відсутністю безпеки.

Участь у дослідженні взяли – 50 людей, з них – 25 жінки, 25 – чоловіки.

Дослідження включало такі етапи:

1. Підготовчий. Аналіз проблеми дослідження, підбір та вибір методик здійснення збору даних.

2. Формування вибірки дослідження.

3. Основний (дослідницький). Інструктування досліджуваних та їхнє тестування.

4. Узагальнюючий. Збір та обробка результатів дослідження з використанням ключа. Обробка результатів із використанням статистичних методів. Інтерпретація результатів.

Для збору емпіричних даних використали метод психологічного тестування.

Методики, що використовуються: 1) методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха; 2) методика «PSM 25» Лемура – Тесьє – Філіона; 3) методика «Життєстійкість» С. Маді.

Далі представимо результати дослідження за кожною з експериментальних методик.

За методикою Холмса – Райха були визначено такі показники:

– високий рівень стресостійкості діагностовано у 27 респондентів (54% опитаних);

– середній рівень стресостійкості визначено у 17 респондентів (34% опитаних);

– низький рівень стресостійкості визначено у 6 респондентів (12% опитаних).

Результати узагальнені на діаграмі (рис. 1).

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу – PSM-25» узагальнено на діаграмі (рис. 2).

Показник переживання психологічного стресу, згідно з методикою «Шкала психологічного стресу – PSM-25», свідчить про те, що загалом у групі випробуваних переважає стан психологічної адаптації. Для отримання більш детальної картини була побудована діаграма (рис. 3), на якій представлені індивідуальні результати стресових відчуттів.

За індивідуальними показниками дослідження стресових ситуацій ми бачимо, що у переважній більшості у респондентів стресові відчуття у межах норми, проте в 7 респондентів були отримані результати, які показують, що в цих молодих людей підвищений рівень стресових відчуттів.

Вивчення життєстійкості молоді за допомогою методики «Тест Життєстійкості» С. Мадді показало, що у 74% респондентів спостерігається високий і середній рівень життєстійкості, що характеризується високою опірністю стресогенним умовам довкілля. Низькі результати спостерігаються у 26% респондентів.

Результати за методикою «Життєстійкість» узагальнено на діаграмі (рис. 4).

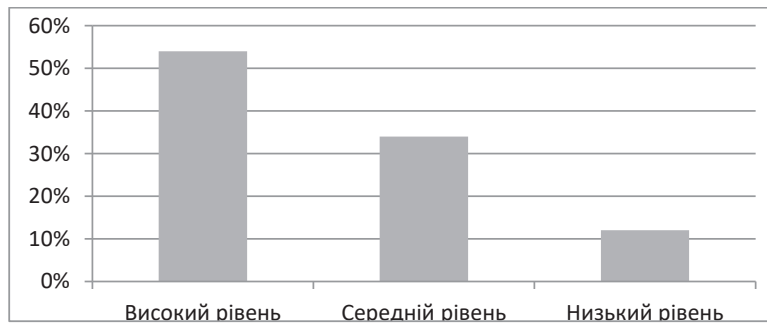


Рис. 1. Результати за методикою Холмса-Райха

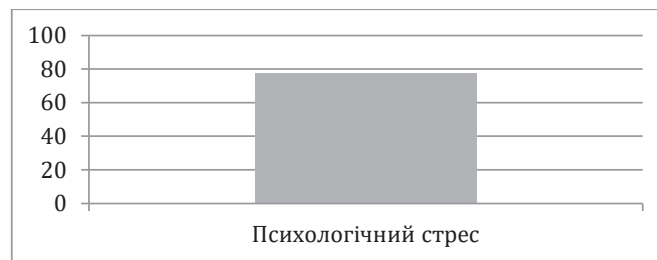


Рис. 2. Результати дослідження стресових відчуттів

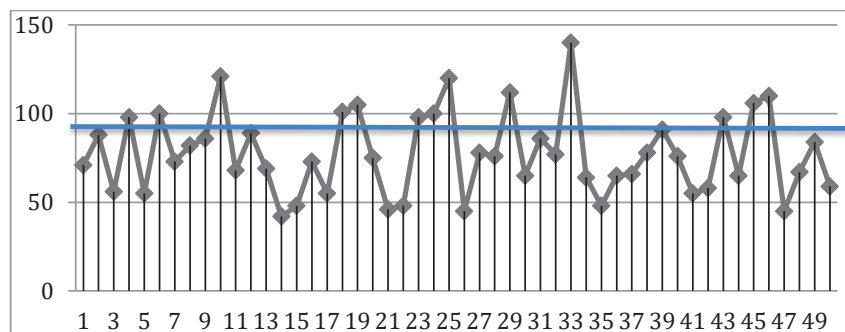


Рис. 3. Індивідуальні результати дослідження стресових відчуттів

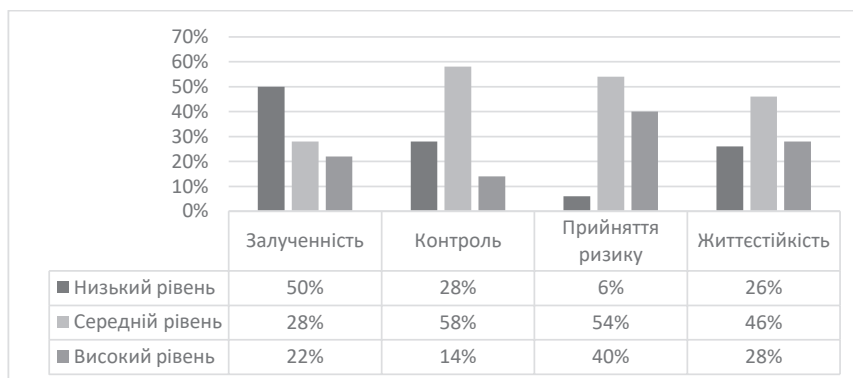


Рис. 4. Результати за методикою «Життєстійкість»

За субшкалою «Залученість» спостерігаються низькі показники серед усієї вибірки – 50%. Тому треба відмітити, що респонденти з низькими показниками за даною субшкалою відчують свою значимість в спільній діяльності, деяку неприязність зі сторони інших, а також у них може бути присутнім відчуття, що життя проходить повз них, тобто особистість ніби не «включена» у власне життя.

За субшкалою «Контроль» обрана група респондентів продемонстрували результати, який вказує на середній рівень.

За субшкалою «Прийняття ризику» обрана нами група респондентів показала середні та високі показники.

Таким чином, результати дослідження стресостійкості та життєстійкості показали, за 3-ма обраними діагностичними методиками, що загалом у осіб молодого віку переважає високий рівень стресостійкості (за методикою Холмса – Райха), за методикою «Шкала психологічного стресу» спостерігаємо, що показник переживання психологічного стресу знаходиться на рівні психологічної адаптації,

за методикою «Життєстійкість» С. Мадді – 74% опитаних мають високий та середній рівень опірності, а 26% потребують підвищеної уваги, адже мають низький рівень опірності стресогенним умовам сучасного життя. Визначені низькі показники по рівню життєстійкості та стресостійкості, потребують створення рекомендацій, щодо підвищення рівня життєстійкості в умовах життя, які склалися на даний момент, аби підвищити якість самопочуття особистості.

Висновки. Дослідження проводилось з метою вивчити рівень стресостійкості молоді. Загалом були визначено такі показники: високий рівень стресостійкості діагностовано у 54% опитаних; середній рівень стресостійкості визначено у 34% опитаних; низький рівень стресостійкості визначено у 12% опитаних.

Отже, ми дослідили та виявили, що для 46% діагностованих респондентів варто звернути увагу на рекомендації з підвищення та розвитку власної життєстійкості задля подолання впливу хронічного стану на загальний психологічний стан в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V, Вип. 20. С. 68–81.
2. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. С. 15–19.
3. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
4. Блінов О.А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
5. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. 220 с.
6. Агаєв Н.А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посібн. / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
7. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
8. Борисенко Л.Л., Корват Л.В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 9(14). 2022. С. 53–65.
9. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

REFERENCES:

1. Kokun, O.M. (2020). Profesiina zhyttestiikist osobystosti: analiz fenomena [Professional vitality of the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named*

after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine, Vol. V, 20, 68–81. [in Ukrainian].

2. Basenko, O.M. Psykholohichni osoblyvosti proyavu stresu ta zhyttyestiykosti u ditey i pidlitkiv v umovakh voyennoho konfliktu [Psychological features of the manifestation of stress and resilience in children and adolescents in the conditions of a military conflict]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*. 15–19 p. [in Ukrainian].

3. Kokun, O.M. (2022). *Vseukrainske opytuvannia «Tvoya zhyttyestiykist' v umovakh viyny» [Your vitality in the conditions of war]: prepynt*. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. 46 p. [in Ukrainian].

4. Blinov, O.A. (2019). *Boyova psykhhichna travma [Combat mental trauma*. Kyiv: Talkom. 700 p. [in Ukrainian].

5. Chernobrovkin, V.M., & Morozova, O.B. (2021). *Analiz suchasnykh pidkhodiv do rozvytku i posylennya rezyliyens osobystosti. Tekhnolohiyi rozvytku intelektu [Analysis of modern approaches to the development and strengthening of individual resilience. Intelligence development technologies]*. 220 p. [in Ukrainian].

6. Ahayev, N.A. (2016). *Zbirnyk metodyk dlya diahnostryky nehatyvnykh psykhhichnykh staniv viys'kovosluzhbovtsiv [A collection of techniques for diagnosing negative mental states of servicemen]: [metod. posibn.] / N. A. Ahayev, O. M. Kokun, I. O. Pishko, N. S. Lozinska*. K.: NDTs HP ZSU. 234 p. [in Ukrainian].

7. Chykhantsova, O. (2021). *Psykholohichna osnovy zhyttyestiykosti osobystosti [Psychological basis of vitality of personality]*. Kyiv: Talkom. 319p. [in Ukrainian]

8. Borysenko, L.L., & Korvat, L.V. (2022). *Psykholohichni osoblyvosti depresyvnnykh staniv osib v umovakh voyennoho stanu v Ukrayini [Psychological features of depressive states of persons in the conditions of martial law in Ukraine]*. «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya «Pedahohika», Seriya «Psykholohiya», Seriya «Medytsyna»), 9(14). 53–65 p. [in Ukrainian].

9. Hrishyn, E. (2021). *Rezylientnist osobystosti: Sutnist' fenomenu, psykhdiahnostryka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]*. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiya*. 64, 62–81 p. [in Ukrainian].