

*Висоцька Леся Валеріївна,
здобувачка магістерського рівня
вищої освіти за спеціальністю
«Психологія», Житомирський
державний університеті імені
Івана Франка, м. Житомир, Україна*

*Науковий керівник:
Віктор Кириченко,
доктор психологічних наук,
доцент, професор кафедри
соціальної та практичної
психології, Житомирський
державний університеті імені
Івана Франка м. Житомир, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5310/>

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на зовнішні або внутрішні подразники, яка проявляється у типових біохімічних змінах незалежно від природи самого впливу. Ганс Сельє встановив, що організм реагує подібним чином на різноманітні фактори, навіть якщо вони здаються протилежними за своєю природою – наприклад, холод чи спека, фізична активність або тривале знерухомлення. В усіх випадках активізується кора надниркових залоз, яка виділяє гормони "антистресу", спрямовані на адаптацію організму до дії стресогенних факторів. Таким чином, Сельє довів, що стрес є універсальним захисно-адаптаційним механізмом, що запускається під дією будь-якого сильного впливу – як фізіологічного, так і психологічного [3].

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається в несприятливих умовах життєдіяльності, які детермінує війна, є стрес. Проблема подолання стресу залишається однією з найбільш актуальних як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, адже сучасна реальність досить мінлива і вимагає від особистості гнучкості та високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих стресових ситуацій через використання особистістю відповідних копінг-стратегій. Копінг-стратегії, що використовуються в умовах війни, мають велике значення для психологічного добробуту та адаптації до стресових ситуацій [1].

Дослідники, такі як Р. Лазарус, М. Мерфі, С. Фолькман внесли значний внесок у розвиток розуміння та дослідження копінгу в психологічній літературі. Вони підкреслювали, що копінг – це процес, який постійно змінюється, оскільки взаємодія між особистістю та середовищем є динамічною та взаємозв'язаною. Це визначення підкреслює не лише активний характер копінгу, але і його гнучкість та здатність до адаптації до змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі особистості. Дослідження копінгу показали, що ефективні стратегії копінгу можуть допомогти людям краще адаптуватися до стресових ситуацій та покращити їх психічне благополуччя [2].

У контексті війни, коли звичні засоби безпеки, контролю й стабільності порушено, саме поєднання внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів набуває вирішального значення. Людина змушена не лише пристосовуватися до нових умов, а й активно мобілізувати усі доступні ресурси для підтримки свого психічного стану. Копінг-стратегії, як форма реагування на стрес, стають своєрідним індикатором адаптаційного потенціалу індивіда. У цьому сенсі важливо не лише знати, які саме стратегії використовуються, а й розуміти, як їх вибір пов'язаний з рівнем переживаного стресу.

У межах нашого дослідження було здійснено комплексну діагностику копінг-поведінки та особливостей реагування на стрес у дорослих з різним сімейним статусом. Дослідження охоплювало три взаємопов'язані етапи, кожен із яких дозволив виявити певні аспекти подолання стресових ситуацій. Першим етапом стало використання опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, що дав змогу визначити переважні способи подолання труднощів, до яких вдаються респонденти. На другому етапі застосовано шкалу психологічного стресу PSM-25 (Лемур-Тесьє-Філліон), за допомогою якої було виявлено рівень суб'єктивного стресового напруження. Третім етапом стало опитування, спрямоване на вивчення ресурсів подолання стресу, що дало можливість охарактеризувати як внутрішні, так і зовнішні чинники, на які спирається особа у складних життєвих ситуаціях.

У результаті дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса серед осіб старшого підліткового та юнацького віку (45 респондентів) було виявлено певну нерівномірність у використанні різних способів подолання стресу. Зокрема, стратегія конфронтації на середньому рівні була у 75,5% опитаних, що свідчить про помірну схильність до прямого вирішення проблем, хоча не завжди конструктивного. Високий рівень, який характеризується агресивною поведінкою, мали 13,3%, а низький – 11,1%, що вказує на уникнення конфліктів. Стратегія дистанціювання, яка означає емоційне відсторонення, була на середньому рівні у 53,3% осіб, високий рівень мав 33,3%, а низький – 13,3%, що свідчить про поширеність схильності до уникнення емоційного залучення. Самоконтроль на середньому рівні проявляли 64,4% респондентів, високий рівень мали 17,7%, що вказує на зрілість частини опитаних, тоді як така ж кількість учасників мала низький рівень, що демонструє полярність у розвитку цієї стратегії. Пошук соціальної підтримки був розвинений у більшості: 68,8% мали середній рівень, 20% – високий і лише 11,1% – низький, що говорить про здебільшого відкритість до допомоги. Найменш розвинутою виявилась стратегія прийняття відповідальності: лише 2,2% продемонстрували високий рівень, 60% – середній, а 37,7% – низький, що свідчить про тенденцію уникати визнання власної ролі в проблемах. Особливо тривожним є високий рівень використання стратегії уникнення – 62,2%, що говорить про переважну орієнтацію на втечу від труднощів. При цьому планування вирішення проблеми отримало загалом позитивну оцінку: 44,4% мали високий рівень, 53,3% – середній, що свідчить про наявність прагнення до активного вирішення ситуацій. Проте стратегія позитивної переоцінки, яка вказує на здатність переосмислювати події у конструктивному ключі, була слабо вираженою: лише 6,6% мали високий рівень, а 44,4% – низький, що вказує на труднощі у когнітивній переробці негативного досвіду. У цілому, результати демонструють поєднання адаптивних і неадаптивних стратегій, а також потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці для розвитку ефективного стресоподолання.

Серед респондентів зрілого віку (41 особа) переважали більш адаптивні способи реагування на стрес. Конфронтація найчастіше була на середньому рівні (58,5%), хоча 34,1% респондентів виявили високу схильність до відкритої протидії труднощам. Дистанціювання переважно проявлялось на середньому рівні (63,4%), що вказує на вміння зберігати емоційну рівновагу, у той час як 14,6% мали високий рівень цієї стратегії. Усі респонденти мали або середній (75,6%), або високий (24,4%) рівень самоконтролю, що є позитивним показником особистісної зрілості. Пошук соціальної підтримки активно використовували більшість: 51,2% на середньому рівні, а 46,3% – на високому, що свідчить про розвинені

навички комунікації. У прийнятті відповідальності домінував середній рівень (73,2%), що свідчить про готовність визнавати особисту роль у складнощах. Загалом респонденти зрілого віку частіше демонстрували зрілі й адаптивні копінг-стратегії у порівнянні з підлітками та молоддю, що вказує на важливість вікового фактору у формуванні ефективної поведінки у стресових ситуаціях.

Результати дослідження за шкалою PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон серед осіб старшого підліткового та юнацького віку виявили різноманітний рівень суб'єктивного стресового досвіду. Низький рівень стресу був виявлений у 15,5% респондентів (7 осіб), що свідчить про наявність у них достатньої психологічної стійкості, ефективних адаптивних стратегій подолання стресу та вміння зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях. Переважна більшість опитаних – 53,3% (24 особи) – продемонстрували середній рівень психологічного стресу, що вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке хоча й не ускладнює повсякденну діяльність, але свідчить про потребу в додаткових ресурсах підтримки. Водночас високий рівень стресу спостерігався у 31,1% респондентів (14 осіб), що свідчить про наявність значного емоційного перевантаження, труднощів із саморегуляцією, підвищену тривожність і можливу схильність до психосоматичних реакцій. Такий показник викликає занепокоєння і потребує уваги з боку фахівців, оскільки вказує на ризики виникнення емоційного вигорання та зниження ефективності функціонування. Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього рівня стресу серед молодих респондентів, однак досить велика частка осіб із високим рівнем емоційного напруження підкреслює важливість запровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості та розвиток саморегуляції.

У групі осіб зрілого віку результати за шкалою PSM-25 також засвідчили різні рівні стресу, однак із дещо вищими показниками емоційної стабільності. Зокрема, 19,5% респондентів (8 осіб) мали низький рівень стресу, що свідчить про сформовані навички емоційної регуляції, високий рівень особистісної зрілості та здатність ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Найбільшу частку становили особи із середнім рівнем стресу – 51,2% (21 особа), що вказує на наявність ситуативних стресових переживань, які не переходять у дистрес і не суттєво впливають на виконання професійних чи побутових обов'язків. Проте у 29,3% опитаних (12 осіб) було виявлено високий рівень стресу, що свідчить про тривале психоемоційне напруження, можливу втому, дратівливість, зниження працездатності, тривожність або прояви психосоматичних симптомів. Такі респонденти потребують уваги з боку фахівців, зокрема щодо впровадження програм профілактики емоційного вигорання, підтримки ментального здоров'я та розвитку навичок

саморегуляції. У цілому, більшість дорослих респондентів демонструють емоційну стабільність, однак значна частка осіб із високим рівнем стресу вказує на актуальність психологічної підтримки й у цій віковій групі.

Також, по авторському опитувальнику особливостей ресурсів подолання стресу вийшли наступні результати. Опитування показало, що у старшому підлітковому та юнацькому віці найбільш поширеними способами подолання стресу є спілкування з близькими (62,2%), використання гумору чи відволікання (42,2%), фізична активність (31,1%) та занурення у справи (37,8%). Важливою підтримкою для психічної стійкості в умовах війни для більшості є підтримка сім'ї та друзів (53,3%), віра у майбутнє (22,2%), розпорядок дня і навчання (26,7%), а також улюблені заняття і спорт (24,4%). При стресових ситуаціях більшість аналізує проблему та шукає рішення (55,6%), багато хто відволікається (51,1%), частина переживає паніку (40%) або придушує емоції (22,2%). Для кращого справляння зі стресом вони вказують на потребу у стабільності і безпеці (60%), підтримці близьких (33,3%), консультаціях психолога (22,2%), зниженні навантаження (26,7%) і можливості займатись улюбленими справами (20%). У групі дорослих домінують схожі стратегії: спілкування з близькими (66,7%), фізична активність (44,4%), робота або домашні обов'язки (55,6%), використання гумору (40%), а також менше проявлення емоцій (15,6%). Для психічної стійкості важливі підтримка родини (66,7%), розпорядок дня (48,9%), хобі та медитація (44,4%), абстрагування від новин (33,3%) і психологічна допомога (22,2%). У стресових ситуаціях дорослі переважно аналізують проблему (77,8%), часто відволікаються (48,9%) і підтримують інших (44,4%). Для кращої адаптації їм потрібні стабільність і безпека (71,1%), підтримка близьких (44,4%), консультації психолога (33,3%), менше навантаження (40%) і можливість займатися улюбленими справами (37,8%). Загалом результати свідчать про важливість соціальної підтримки, стабільності, активного способу життя та доступу до психологічної допомоги для подолання стресу в умовах війни.

У сучасних умовах війни стрес виступає універсальним захисно-адаптаційним механізмом організму, що запускається у відповідь на різноманітні стресогенні фактори. Ефективне подолання стресу значною мірою залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні соціально-психологічні ресурси, а також від вибору адекватних копінг-стратегій. Дослідження показали, що молодь і підлітки переважно використовують неадаптивні стратегії, такі як уникнення та емоційне дистанціювання, тоді як дорослі демонструють більш зрілі, адаптивні способи реагування – активне планування, самоконтроль і пошук соціальної підтримки. Однак у обох групах існує значна частка осіб із високим рівнем психологічного стресу, що підкреслює необхідність

цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції. Відтак, комплексна робота над формуванням ефективних копінг-стратегій і посиленням соціальної підтримки є ключовою для підвищення стресостійкості і збереження психічного здоров'я в умовах воєнних викликів.

Література:

1. Пирог Г., Крошко Л. Особливості спілкування підлітків з сімей з різними типами дитячо-батьківських стосунків. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 76-80.
2. Folkman S. If it changes, it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. Lazarus. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. Pp. 150-170.
3. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. 1982: 7-17. 49. Selye H. Perforated peptic ulcer during air-raid. *Lancet* 1943; 20:252.