

## **Розділ VI**

### **ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ І НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Олена СЕРГІЄНІ**

доктор медичних наук, професор,  
професор кафедри психології  
та педагогіки

*(Дніпропетровський державний  
університет внутрішніх справ)*

#### **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**

Життя населення України різко змінилося 24 лютого 2022 року внаслідок вторгнення на її територію регулярних збройних сил РФ (Російської Федерації), що розраховувала на блицкриг та не очікувала відчайдушного спротиву ворогові українських військових і народу, а також осуду країни – агресора світом (світовою спільнотою) і всебічної міжнародної підтримки нашої країни.

Метою загарбника, який вже опробував захват АР Крим, території Донецької та Луганської областей, що не зустріло повного осудження на міжнародному рівні та оцінки в правовому полі, було захоплення потрібних йому територій та знищення України як держави.

Український народ, який зараз переживає вплив надзвичайної ситуації небувалої сили та жорстокості, під час якої гинуть люди, перестають існувати цілі міста, а плодючі лани перетворилися на мінні утворення, об'єднався в боротьбі за незалежність та свободу, за своє існування як етносу та країни.

При звільненні окупованих територій відкриваються все нові злочини РФ проти людства та ці чисельні факти повинні розглядатися на міжнародному суді в Гаазі.

Українці переживають дуже важкі часи довготривалої дії факторів стресу в комплексному впливі чинників надзвичайної ситуації; потерпають від навали всі: діти, люди молодого, зрілого та старого віку, мирне населення та учасники військових дій, але всі вони об'єдналися

на платформі спротиву, патріотизму, боротьби за перемогу.[6, с. 380; 11, с. 580]

Кожна людина випробовує руйнування звичного для неї життєвого шляху, адекватного функціонування як вияву поведінкової та діяльнісної активності, дефіцит задоволення її потреб – це і фізіологічні потреби, забезпечення особистісної безпеки, духовного та соціального сенсу; в тому числі потреби у саморозвитку, самореалізації, самоуправлінні, навчанні, отриманні професії; порушення процесів адаптації до напруженого навколишнього середовища. [15, 401; 17, 1-9]

Травмівна подія, що переживається на фоні дистресу, фрустрації, конфлікту чи кризи з більшою ймовірністю призведе до розвитку посттравматичних стресових та супутніх розладів, ніж у випадку комфортної ситуації. [19, 275; 20, 277]

Кризовий стан – психічний (психологічний) стан людини, яка пережила психічну травму чи перебуває під загрозою можливості психотравмівної події. Стан характеризується відчуттям хвилювання, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на психотравмівній ситуації; переживанням безпомічності, безнадії; песимістичної оцінки себе, актуальної ситуації і майбутнього; утрудненням у плануванні діяльності. [4, 72-89; 5]

Життєві цілі особистості сьогодні формуються у відповідності до змін навколишнього середовища у зв'язку з повномасштабними військовими діями РФ та вони визначаються боротьбою з ворогом, яка ідентифікується з боротьбою за цілісність і збереження державності України. [7, 20; 8, 23-30]

Особистісний розвиток як процес постійних змін особистості в напрямі розкриття своїх потенціалів та досягнення життєвих цілей зараз відбувається одночасно з реалізацією адаптаційних механізмів до нових умов існування.

Молода людина сьогодні випробовує порушення існування у фізичному, вітальному, соціальному та духовному просторі. [20, 277]

Внутрішній світ молоді людини розвивається під впливом зовнішнього середовища, однією з характеристик якого є комплексна дія на особистість довготривалих та зверх сильних чинників стресу, але в залежності від її властивостей, потенціалу, ресурсів, здатності до рефлексії, самореалізація життєвих цілей та планів життєвого сценарію, які становлять суб'єктивний світ, її внутрішній простір. [18, 251]

Провідні значення для такої необхідної для студентської молоді особистісної динаміки мають такі напрямки її розвитку, як самореалізація та розширення часопростору особистості за рахунок

формування самосвідомості, стресостійкості, нервово – психічної стійкості, спрямованості особистості і раціональних копінг-стратегій. [2, с. 114-121]

*Стрес* – це порушення психологічного стану в результаті травмуючих обставин, негативних умов праці або інших аспектів діяльності людини. Психологічний стрес – це реакція людини на важку, нерозв'язну, на його думку, ситуацію. Стрес – це порушення психологічного стану в результаті травмуючих обставин, негативних умов життя. Багато хто з нас стикався зі стресом і відчували при цьому емоційний дискомфорт. Під стресом прийнято розуміти психічні, фізичні та хімічні реакції людини на стресори. Невеликих стресових ситуацій неможливо уникнути. Число «хворих», які звернулися за медичною допомогою через стрес, зростає щорічно. [3, 992]

Серед видів стресу виділяється фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності: мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (звуки вибухів, загроза життю, землетрус, повінь, виверження вулкану).

Психоемоційний стрес виникає у зв'язку з особистісною позицією індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду.

Стрес і емоції виконують різні функції: стрессор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідний рівень гомеостазу, і тільки потім, компенсаторні механізми емоцій залучаються для забезпечення усвідомлення, упорядкування та оцінки реакції організму.

Емоції є частиною стресової реакції:

Перша фаза стресової реакції, покликана підготувати організм людини, протікає на підкірковому рівні, забезпечуючи адекватну реакцію за рахунок прямих сенсомоторних реакцій, і передуює стану тривоги.

Друга фаза – виникнення відповідних емоцій після оцінки небезпеки; вона потрібна для подальшого свідомого управління і вибору тактики поведінки, але ніяк не може вплинути на спрямованість стресових механізмів.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу, серед яких яскраво виражені фізіологічний і психологічний. Психологічний стрес у свою чергу можна розділити на інформаційний і емоційний. Якщо людина не справляється із завданням,

не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності, тобто, коли виникає інформаційне перевантаження, може розвинутися інформаційний стрес. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, образи та Г. Сельє виділив у розвитку стресу 3 етапи: безпосередня реакція на вплив (стадія тривоги); максимально ефективна адаптація (стадія резистентності); порушення адаптаційного процесу (стадія виснаження).

Стадія тривоги (I). Відбувається мобілізація адаптаційних можливостей організму. Стресори аналізуються в вищих відділах кори головного мозку, після чого сигнали надходять до м'язів, відповідальних за рух, готуючи організм до відповіді на стресор. Реагує вегетативна нервова система: частішає пульс, піднімається тиск, збільшується кількість кисню, що надходить до тканин, готуючи людину до боротьби або втечі. Потім сигнали з кори надходять в гіпоталамус, гіпофіз і наднирники, активізуючи вироблення стресорних гормонів.

При спостереженні фіксується вже згадувана тріада фізіологічних змін: реакції надниркових залоз, імунної системи, шлунково-кишкового тракту. В результаті цих змін в організмі людини посилюються анаболічні процеси і імунологічна опірність. Гормон кори надниркових залоз адреналін підвищує рівень глюкози в крові, покращує функціональну здатність скелетних м'язів, сприяє психічній мобілізації і т.д. Інший гормон кори надниркових залоз, кортизол, сприяє збереженню енергетичних запасів організму, посилюючи синтез глюкози в клітинах печінки і знижуючи її розпад в м'язах.

В умовах, близьких до гранично допустимих, тривалість першої стадії стресу може становити до 20-60 днів. Але якщо вплив стресора дуже сильний та довготривалий, то через обмеженість резервів організму вже на першій стадії стресу може наступити виснаження.

Стадія опору (II) (резистентності, стійкості, адаптації). Відбувається адаптація організму до нових умов життєдіяльності. Перехід до цієї стадії означає, що організму вдалося пристосуватися до подразника, хоча для цього і потрібні були підвищені витрати енергії і антистресорних гормонів. Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Продовжує залишатися високим рівень адреналіну і норадреналіну, що відповідає за швидкість і обсяг кровотоку. Наростає рівень кортикостероїдів, які мають протизапальну, протишокову, антитоксичну і десенсибілізуючу дію. Ознаки тривоги практично зникають, а рівень опірності стає значно вище звичайного. Ця стадія

може тривати місяцями, і навіть роками.

Стадія виснаження (III). Перехід організму на цю стадію означає, що його фізіологічні резерви починають підходити до кінця після постійного перебування в стресовому стані і тривалого опору стресу. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Коли мова йде про психологічний стрес, ця стадія відповідає явищам відчаю, безсилля та фрустрації, тобто особливого психічного стану, викликаного об'єктивно непереборними труднощами. На стадії виснаження стрес стає патологічним, тому що відсутні як фізичні, так і психічні ресурси, після неї настає розвиток хворобливих процесів, особливо в разі продовження впливу стресора. Надмірне накопичення гормонів кори надниркових залоз в рідких середовищах організму веде до розладу більшості функцій, поширюючись на нервову та ендокринну системи, захоплюючи серце, судини, органи травлення. На фізіологічному рівні може розвинутилася соматична патологія (інсульт, інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба). Нерідко виникають найсильніші депресивні реакції, що вимагають медикаментозного лікування і допомоги лікаря-психотерапевта, або психіатра.

Тривалість цих стадій і вираженість проявів стресу залежать від індивідуальних психофізіологічних особливостей. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустресс), і критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистресс). Проте, встановлено, що найбільшу небезпеку для будь-якого організму мають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоч і не настільки сильні.

У широкому сенсі ці стадії характерні для будь-якого адаптаційного процесу. [12, 37]

Психологічний стрес – це реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Також його можна визначити як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації. Саме це визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію. Психологічний стрес має місце тільки у людини, в його розвитку переважає когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка ресурсів, побудова прогнозу розвитку подій).

Так, Є. П. Ільїн відзначає, що при невеликій і середнього ступеня психоемоційного напруження ефективність діяльності зростає у всіх людей, незалежно від того, які типологічні особливості прояву властивостей нервової системи їм притаманні. Однак при великому

напруженні раніше погіршується ефективність діяльності у осіб зі слабкою нервовою системою. Представники з високою виразністю сили нервових процесів виявляють велику стійкість до значного психоемоційного напруження, тоді як при середній стресогенності суб'єкти зі слабкою нервовою системою демонструють високу ефективність діяльності, іноді навіть випереджаючи осіб з сильною нервовою системою. При подальшому збільшенні інтенсивності діяльності, підвищенні значущості результату відбувається зниження ефективності діяльності у осіб зі слабкою нервовою системою, у той же час у представників сильного типу в подібних умовах відбувається мобілізація ресурсів і, як наслідок, – зростання її результативності.

Стрес завжди спрямований на мобілізацію життєвих сил організму, незалежно від подальшої спрямованості («знака») емоцій. Стресові реакції змінюються в часі і мають різні рівні інтенсивності, які залежать від характеру стресорів.

Стресор (стрес-фактор, стрес-ситуація) – значний за силою або тривалістю подразник, що впливає на організм. Стресором є подразник, який людина сприймає як загрозову ситуацію, небезпечний фактор.

Розрізняють стресори фізіологічні (надмірні біль і шум, вплив екстремальних температур і т.п.) і психологічні (інформаційне перевантаження, змагання, загроза соціальному статусу, самооцінці, благополуччю, найближчому оточенню і ін.). Величина стресової реакції залежить від сили стресора, а іноді і перевищує його. Залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяються фізіологічний стрес і психологічний стрес.

Як показали роботи фізіолога Г.І. Косицького (1970), стрес, стан напруги організму, розвивається за певними закономірностями і проходить через ряд етапів.

1. Початкова стадія мобілізації, що супроводжується підвищенням уваги, активністю. Це нормальна, робоча стадія. сили витрачаються економно, доцільно. Навантаження, навіть часті, що протікають на цій стадії, призводять до тренування організму, підвищенню його стійкості до стресу.

2. Якщо проблему вирішити не вдається, розвивається друга стадія, або стадія «стенічної негативної емоції». Виникає надлишок негативних емоцій, що носять стенічний, активно-дієвий характер: лють, гнів, агресія. Про таких станах кажуть: «всередині все кипить», «злість назовні проситься, прямо руки сверблять». Ресурси організму витрачаються неекономно, тут все ставиться на карту в спробі досягти мети за всяку ціну. Повторні навантаження, що доходять до цієї стадії,

призводять до виснаження організму.

3. Якщо ж і це не допомагає, настає фаза «астенічної негативної емоції». Приходить черга негативних емоцій, що носять астеничний, пасивно-безсилий, занепадницький характер. Людиною опановують туга, відчай, зневіра в можливість виходу з важкої ситуації.

4. Наступна стадія характеризується неврозом, зривом. Людина повністю деморалізована, вона змирилася з поразкою, опустивши руки.

Подальші медико-психологічні наслідки затяжного стресу також формуються поетапно, в порядку наростання ступіня вираженості порушень.

Виділяються 6 типів особистостей, які по-різному реагують на стрес.

1. Честолюбний тип – до цього типу належать люди з сильною потребою досягнення та успіху. В основному це менеджери, які енергійні, рухливі, доміантні, агресивні і орієнтовані на справу. Причинами стресу для них є перевантаження, велика інтенсивність діяльності та міжособистісних відносин, недостатнє розуміння себе. Основними симптомами стресу є безсоння, високий кров'яний тиск, проблеми з серцем, надмірне куріння і споживання алкоголю.

2. Спокійний тип – до нього відносяться безтурботні і спокійні люди; вони орієнтовані на минуле, мрійливі і малоактивні, дотримуються балансу між роботою і відпочинком, відрізняються низькою вразливістю до стресу. Причинами стресу можуть стати або інші люди, або вимоги професійної діяльності, які порушують розмірений плин життя.

3. Совісний тип – до цього типу належать люди дріб'язкові, допитливі, педантичні, ретельні, догматичні і стабільні, консервативні і обов'язкові. Вони вірять авторитетам і підкоряються традиціям. Для них причинами стресу є в першу чергу інші люди, які порушують їхні плани і стереотипи поведінки. Для них зазвичай характерна середня ступінь уразливості по відношенню до стресу, але вони дуже чутливі до змін їх звичної життєдіяльності.

4. Нестійкий тип – до цього типу належать люди, які не можуть постояти за себе і відстояти свої права. Такі люди прагнуть догоджати іншим і уникають міжособистісних конфліктів, бояться конфронтації і проблемних відносин з іншими. Взагалі відчують внутрішню напругу на ґрунті міжособистісних відносин, що і є частою причиною стресу.

5. Життєлюбний тип – люди, які відносяться до цього типу, життєлюби, сильні, енергійні, живуть повноцінним життям, жадають нових подій і вражень, імпульсивні і ризиковані, для них характерна

часта зміна інтересів. Причинами стресу для людей цього типу є рутинне і нудне життя і надмірне внутрішнє напруження, яке істотно підвищує вразливість до стресу.

6. Тривожний тип – люди, що належать до цього типу, відрізняються високою вразливістю до стресу, відчувають занепокоєння з приводу можливих невдач, орієнтовані на майбутнє і надмірно рефлексують, характеризуються високим внутрішнім напруженням при низькій самооцінці. Причинами стресу для тривожного типу особистості є відповідальна робота і різкі зміни в житті.

В. Дібшлаг виділив шість причин організаційних стресів: інтенсивність роботи; домінування фактора часу; недостатність або висока інтенсивність спілкування; монотонія; різні зовнішні впливи; різке порушення нормальної системи (порядку) роботи.

Перераховані види стресу, за винятком фізіологічного, характеризуються наявністю таких ознак, як індивідуально-психологічна своєрідність процесів психічного відображення суті екстремальних ситуацій (незалежно від їх природи) і особистісних особливостей по їх подоланню.

### **Поняття та характеристика стресостійкості**

Стресостійкість – це комплекс рис характеру, які дозволяють людині залишатися здоровою і ефективною навіть при великих навантаженнях. Під стресостійкість розуміють вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації. [10, 36; 14, 432]

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження, тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної або психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча.

Поняття «стресостійкість» визначається як:

- несприйнятливність до емоціогенних факторів, з одного боку, а з іншого – як здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції ;

- здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією; вона залежна від функціональної організації головного мозку, яка визначається як її природними властивостями, так і впливом на неї факторів середовища ;

- інтегральна властивість особистості, що характеризується такою



взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці;

- «Емоційна стійкість» .

Виділяються рівні стресостійкості: високий – людина мало піддається стресу; середній – деякі стресові події можуть порушити рівновагу; низький – людина дуже гостро реагує на стрес.

Високий рівень стресостійкості дозволяє людині залишатися впевненою в собі в різних ситуаціях, які іншу привели б до стану паніки і душевного сум'яття. Зазвичай таких людей називають сильними і витривалими, приписуючи їм неймовірну силу характеру і твердість духу. Тим часом, слід пам'ятати про те, що різні переживання є у всіх людей без винятку. Неможливо бути завжди сильним і брати на себе надзавдання. Просто хтось успішно навчився з ними справлятися, а інші продовжують нескінченно скаржитися на життя. Високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє людині залишатися спокійною і незворушною навіть в моменти сильного емоційного напруження.

Середній рівень стресостійкості притаманний більшості людей. Цей рівень відображає здатність активно протистояти повсякденним неприємностям. Негаразди і труднощі трапляються у кожного, в цьому немає нічого надприродного. У звичайному житті люди вміють успішно справлятися з ними: переживають розрив відносин, проблеми на роботі, період гострої нестачі коштів. Середній рівень стресостійкості змушує постійно шукати кращий вихід з ситуації, що склалася. Відсутність матеріального благополуччя може стати хорошим стимулом до того, щоб почати працювати над собою і своїм характером, удосконалювати наявні навички та здібності.

Низький рівень стресостійкості характеризує слабку особистість. Такій людині часом досить складно пристосуватися до умов, що змінюються. Їй здається, що обставини сильніше за неї і нічого не можна з цим зробити. Низький рівень розвитку стресостійкості спостерігається, найчастіше, у тих, хто пережив в житті якесь серйозне потрясіння. Такі люди губляться навіть в несерйозних проблемах, коли вирішити труднощі не складно. Зазвичай нездатність вирішувати повсякденні завдання пов'язана з розвитком сильної емоційної сприйнятливості. Надчутливість змушує особистість постійно реагувати на будь-які несприятливі події, дії або вчинки оточуючих.

Стресостійкість особистості – це вміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині

переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені життям та без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я. [13, 155-162; 14, 432]

Існує класифікація стресостійкості, за якою всі люди розділені на 4 типи:

**Стресонестійкі.** Люди з низьким рівнем адаптації до зовнішніх умов, з непорушними установками і поняттями, не схильні змінювати свою поведінку залежно від обставин. Будь-які несподіванки або навіть натяк на них в майбутньому є для них стресовим впливом. У напружені моменти вони не можуть діяти швидко і конструктивно.

**Стресотренувальні.** Адаптуються поступово і тільки на поверхневому рівні, невимушеному, безболісному. Якщо з об'єктивних причин потрібні більш серйозні зміни в житті, цей тип легко стає дратівливим і навіть може впасти в депресію. Однак з часом, коли накопичується досвід подолання критичних ситуацій, цей тип реагує на стресові впливи більш спокійно і навіть може стати в такій ситуації лідером, який пропонує конструктивні варіанти вирішення проблем.

**Стресотормозні.** Мають жорсткі принципи і установки, однак згодні на «точкові» зміни, щоб далі вести звичний їм спосіб життя – наприклад, кардинально змінити сферу діяльності. У низці стресових впливів, особливо уповільнених, цей тип втрачає самовладання і перестає контролювати свої емоції.

**Стресостійкі.** Гостро відчують загальну нестійкість світу і тому спокійно ставляться до будь-яких змін. Зворотний бік цієї якості – іронічне ставлення до стабільності, схильність постійно перетворювати світ навколо себе, аж до революцій. Як стресовий вплив такі люди сприймають тільки особисті або сімейні катастрофи і часто залишаються байдужими до стресових реакцій інших людей.

Типи людей по стресостійкості не закріплені жорстко за кожним на все життя, цю якість можна в собі розвинути, як і будь-яку іншу. До багатьох вона приходить природним чином в міру накопичення життєвого досвіду, іншим потрібна допомога фахівців, духовні або психологічні практики. Однак надмірна робота в цьому напрямку може призвести в повсякденному житті до апатії, цинізму, жорстокості. Слід пам'ятати, що мета розвитку стресостійкості – виживання в соціумі, а не протиставлення себе йому.

Деякі автори розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності в напружених ситуаціях. Так, Дьяченко М.І. і співавтори(1985) вважають, що серед факторів, від яких залежить рівень і успіх діяльності фахівців в напружених ситуаціях,

особливе значення має готовність до них. Вона сприяє швидкому і правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереження самоконтролю і перебудові діяльності при появі непередбачених перешкод. До числа зовнішніх і внутрішніх умов, що обумовлюють готовність, дані дослідники відносять: зміст поставлених завдань, їх складність, новизну; обстановку діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, нервово-психічний стан і крім того, емоційну стійкість до стресової ситуації. [16, 352]

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П.Б. Зільберман (1974), характеризує її як «інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці». Н.І. Бережна розглядає стресостійкість як якість особистості, яка складається із сукупності таких компонентів:

- а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);
- б) мотиваційного. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість. Один і той же людина може виявити різну ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають його проявляти активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;
- в) емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, при введенні їх у відповідність до вимог ситуації;
- д) професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- е) інтелектуального – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

Стресостійкість визначається темпераментом, латеральним профілем (індивідуальним поєднанням провідної півкулі мозку і провідних модальностей), рисами характеру. Якщо темперамент (тип вищої нервової діяльності), в основному, передається у спадок, і мало піддається корекції, то латеральний профіль і риси характеру можна коригувати, підвищуючи стійкість до стресів. На латеральний профіль людини гарний вплив може надати нейропсихологічна корекція, спрямована на зміцнення міжполушарної взаємодії в мозку. А над рисами характеру, такими, як схильність до самоїдства, гіпервідповідальність, перфекціонізм, прокрастинація і іншими, що

істотно знижують стресостійкість людини, можна працювати за допомогою психотерапії.

Стрес може виявлятися фізично і емоційно. До фізичних симптомів відносяться: рясне потіння; біль у спині або грудях; судоми або м'язові спазми; непритомність, головний біль; високий кров'яний тиск; поколювання в кінцівках; нервові судоми; розлад шлунку.

Серед емоційних проявів стресу спостерігаються: злість; занепокоєння; емоційне вигоряння; депресія; проблеми з концентрацією; втома; невпевненість у собі; забудькуватість; дратівливість.

При тривалому впливі стресу людина починає себе вести певним чином. Для неї може бути характерним переїдання або ж відсутність апетиту, раптові спалахи гніву, зловживання алкоголем, куріння і прийом наркотиків, соціальна ізоляція.

Подолання стресових ситуацій буде більш успішним, якщо реакція індивіда відповідає вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенційної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є сприймання контролю над ситуацією, який можливий при адекватній самооцінці. Здатність студента чинити опір впливам стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, в тому числі і від самооцінки.

Внутрішня життєстійкість – це здатність людини зберігати душевну рівновагу та емоційну стабільність у складних ситуаціях, справлятися з викликами і стресовими ситуаціями, зберігати позитивне ставлення до життя і сенсу свого існування. [21, 319]

Внутрішня життєстійкість людини залежить від багатьох факторів, таких як генетична схильність, виховання, соціальний і культурний контекст, життєвий досвід і ставлення до себе та інших. Вона є важливим фактором у житті кожної людини, оскільки дає можливість адаптуватися до навколишнього середовища, розвиватися та досягати успіху в різних сферах життя.

Внутрішня життєстійкість допомагає зберігати оптимізм і позитивний погляд на життя навіть у складних ситуаціях. Вона дозволяє людині зберігати свою енергію та ресурси для вирішення проблем і викликів, які виникають у її житті. Внутрішня життєстійкість також допомагає підтримувати віру у власні сили та здатність до вдосконалення.

Загалом, внутрішня життєстійкість людини є важливим фактором успіху та задоволеності життям. Вона дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу та реалізовувати свій потенціал у різних сферах

діяльності, включаючи особисте, соціальне та професійне життя.

Внутрішня життєстійкість також є важливим фактором здоров'я та благополуччя людини. Люди з високим рівнем внутрішньої життєстійкості, як правило, мають менше проблем зі здоров'ям і успішніше справляються зі стресом. Вони краще пристосовуються до змін у житті та зберігають психологічне благополуччя навіть у складні періоди.

Внутрішня життєстійкість також може впливати на міжособистісні стосунки, оскільки люди з високим рівнем внутрішньої життєстійкості, як правило, більш емоційно зрілі та здатні співпереживати і співчувати іншим. Вони можуть бути менш конфліктними і більш здатними будувати здорові стосунки з іншими. [1, 480]

У сучасному світі, де люди стикаються з багатьма викликами та нестабільністю, внутрішня життєстійкість є дуже важливою як ресурс для збереження фізичного та психічного здоров'я, а також для досягнення успіху та задоволення в різних сферах діяльності.

Характерні риси внутрішньої стійкості особистості включають:

- Емоційна стабільність. Людина з високим рівнем внутрішньої стійкості може керувати своїми емоціями та залишатися емоційно стабільною навіть у складних ситуаціях. Вона може долати важкі емоційні перешкоди та зберігати позитивне ставлення до життя.

- Самоконтроль: Людина з високим рівнем внутрішньої стійкості має здатність контролювати свої дії та емоції, навіть в ситуаціях, коли це дуже складно. Вона може керувати своїми імпульсами та діяти відповідально та розумно.

- Довільність. Людина з високим рівнем внутрішньої стійкості має здатність контролювати свої думки та розумові процеси, що дозволяє їй приймати розумні та продумані рішення навіть в складних ситуаціях.

- Адаптивність. Людина з високим рівнем внутрішньої стійкості може адаптуватися до різних змін та нових обставин в житті, що дозволяє їй зберігати емоційну рівновагу та продовжувати рухатися вперед.

- Позитивне ставлення до життя. Людина з високим рівнем внутрішньої стійкості зберігає позитивне ставлення до життя та знаходить позитивні моменти навіть у складних ситуаціях. Вона може знаходити рішення навіть у негативних ситуаціях та зберігати оптимізм.

Ці якості допомагають людині залишатися стійкою та емоційно зрілою навіть у стресових ситуаціях. Людина з високим рівнем внутрішньої життєстійкості здатна досягти вищого рівня життєвого

успіху і бути більш задоволеною своїм життям. Вона здатна підтримувати своє психічне здоров'я навіть у важкі періоди життя і здатна досягати своїх цілей і прагнень.

Внутрішня стійкість також важлива для міжособистісних стосунків. Людина з високим рівнем внутрішньої життестійкості може бути прикладом для наслідування для інших і допомагати їм справлятися зі стресом та життєвими викликами. Вона може виступати в ролі лідера, знаходячи оптимальні рішення у складних ситуаціях і надаючи підтримку та поради іншим.

Таким чином, внутрішня життестійкість є важливим ресурсом для збереження фізичного і психічного здоров'я, для успіху і задоволення в різних сферах діяльності, а також для побудови здорових стосунків з іншими людьми.

### **Обґрунтування феноменів: «Я-концепція», «самооцінка» в науковій літературі**

Студентський вік – особливий період розвитку людини, коли відбувається формування професійної майстерності та виховання майбутнього спеціаліста у вищому навчальному закладі. У цей період формуються важливі професійні якості особистості та розвиваються особистісні, вже раніше набуті. Однією з важливих складових майбутньої практичної діяльності психолога є його особисті якості, а саме образ Я, самооцінка та ціннісні орієнтації. Дивлячись на це необхідно розглянути, що саме являють собою ці феномени і який вплив вони мають на професійну діяльність майбутніх практичних психологів.

Я-концепція – провідне утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно стала, динамічна і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного Я, котрий узагальнює її самосприйняття такою, я вона є, хоче бути в ідеалі і має обов'язково стати.

Образ Я або Я-концепція розглядається у сучасній науковій літературі як *образ*, що складається у людини про власну особу, при цьому вона містить:

- а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;
- б) самооцінку;
- в) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

Американський психолог У. Джеймс був першим, хто

запропонував ідею Я-концепції, це було представлено у його праці «Принципи психології» (1890 р.). Його теорія ґрунтується на тому, що людина є не лише суб'єктом, а й об'єктом пізнання, тобто вона здатна пізнавати саму себе. Таким чином, Джеймс запропонував виділити в структурі особистості два складові елементи:

1. Емпіричне *Ego* або *Me*. Має ієрархічну структуру і три складові:

- «фізична особа» (тіло людини і все, що людина може визнати своїм, наприклад, матеріальні речі, члени сім'ї);
- «соціальна особистість» (вся структура соціальних зв'язків і відносин людини);
- «духовна особистість» (сукупність здібностей, станів, в яких може перебувати людина).

2. Чисте *Ego*. Цей елемент має головну функцію – формування сукупності уявлень про себе, що відбувається за допомогою мислення та пам'яті.

Я-концепція – поняття, яке має вагоме значення у соціальній та гуманістичній психології. Льюїс припускає, що її розвиток має два аспекти:

▪ **Екзистенціальне Я.** Найосновніша частина Я-концепції; відчуття відокремленості та відмінності від інших. Дитина усвідомлює, що існує як окрема сутність від інших і продовжує існувати в часі та просторі. Згідно з Льюїсом, усвідомлення екзистенціального «Я» починається у віці двох-трьох місяців і виникає частково через зв'язок дитини зі світом. Наприклад, дитина посміхається, а хтось усміхається у відповідь.

▪ **Категоричне Я.** Усвідомивши, що людина існує як окрема істота, що переживає, дитина потім усвідомлює, що вона також є об'єктом світу. Я дитини починає ділитися на такі категорії, як вік, стать, розмір чи навички. Дві з перших категорій, які застосовуються – це вік «Мені 3» і стать «Я дівчина». У ранньому дитинстві. категорії, які діти застосовують до себе, дуже конкретні (наприклад, колір волосся, зріст і улюблені речі). Пізніше самоопис також починає включати посилення на внутрішні психологічні риси, порівняльні оцінки та те, як їх бачать інші.

Структуру Я-концепції, як сукупність установок до себе можна розглянути за американським психологом Р.Бернсом, який у своїх дослідженнях традиційно виділяє три компоненти: когнітивний, афективний та поведінковий:

- Когнітивний компонент включає в себе особисті, рольові і інші характеристики, а саме уявлення про власне тіло, якість власних

психічних процесів, уявлення про свій творчий та духовний потенціал, здібності та таланти. Ці компоненти можуть тим чи іншим чином впливати на поведінку особистості. Р. Бернс вказує на те, що когнітивна складова Я-концепції не сприймається людиною байдуже і об'єктивно, а пробуджує в ній оцінки і емоції, які залежать від соціального контексту, в якому знаходиться людина.

- Афективний аспект представляє собою дві основні складові – самооцінка та самоствавлення. Самовідношення тут сприймається як сума приватних самооцінок, або інтегральна самооцінка, або як ієрархічна структура, що включає приватні самооцінки. Дослідження К. Роджерса і У. Розенберга показало взаємозв'язок між позитивним прийняттям себе і прийняттям інших людей. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, демонструють і адекватний стиль поведінки, не конфліктні і не виявляють психологічних захистів.

- Поведінковий аспект являє собою дії, які викликаються самовідношенням, при цьому конкретні дії людини можуть бути викликані як його Я-образами і самовідношенням, так і безліччю інших чинників.

Однією з важливих функцій Я-концепції є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості, відносно сталої поведінки, при цьому не зважати на безперервний тиск проблемного світу, а також розвиток особистості через спілкування, поведінку, діяльність та вчинки.

Інтегральне значення Я-концепції полягає в забезпеченні гармонії психічного світу людини, збалансованого становлення її особистості – індивідуальності. Це підтверджують окремі теоретичні підходи, постулюючи, що людина йде дорогою досягнення максимальної внутрішньої злагоди і досягнення.

У науковій літературі також виділяють модальності Я-концепції, а саме Я-реальне, Я-ідеальне та Я-дзеркальне, при цьому кожен із трьох основних компонентів – когнітивний, афективний та поведінковий, можуть бути представлені у цих модальностях. Відповідно до теорії Р. Бернса Я-концепція людини складається двома шляхами: порівнянням Я-реального з Я-ідеальним і Я-реального з Я-дзеркальним (Я-соціальним).

Я-реальне являє собою систему приписуваних собі якостей, властивостей та характеристик на даний момент життя. Воно детермінує вибір найближчих цілей, рівня домагань, стратегій адаптації та життєвих стратегій в цілому.

Я-ідеальне – це бажане уявлення особистості про себе. Воно



містить в собі уявлення про бажані еталони поведінки, а також соціально бажані риси та якості людини.

Я-дзеркальне представляє комплекс уявлень людини про себе, що складається на основі відомих йому або передбачуваних їм оцінок себе іншими людьми і своїми реакціями на ці оцінки.

Крім цього, Я- концепцію описують також з боку змісту і характеру уявлень про себе, складності цих уявлень, їх суб'єктивної важливості для особистості, а також внутрішньої цілісності і послідовності, узгодженості, стійкості у часі (Я-минуле, Я- теперішнє, Я- майбутнє) (М. Розенберг).

Таким чином, вивчення Я-концепції як психологічного феномена є важливим для пояснення проблем соціальної поведінки людей, виявлення закономірностей у взаємовідносинах людини з його соціальним оточенням.

Самооцінка у більшості психологічних дослідженнях розуміється як емоційно-оціночна складова Я-концепції, тим самим приймає пряму участь в регуляції поведінки і діяльності особистості. Феномен самооцінка являє собою два взаємозалежні аспекти: процесуальний і структурний.

Самооцінка впливає на наші думки, почуття себе та поведінку. Такий вплив має значні наслідки для нашого задоволення від життя. Це значною мірою впливає на події в нашому житті, включаючи наші стосунки, нашу роботу, цілі, а також те, як ми дбаємо про себе та інших. Важкі події (хвороба чи втрата доходу) можуть короткостроково знизити нашу самооцінку, але незабаром ми повертаємось до позитивного мислення про себе та свого майбутнього. Люди зі здоровою самооцінкою почувають себе добре, навіть коли щось йде не так, як хотілося б, а коли ні, вони розглядають зовнішні причини, а також чесно оцінюють свої помилки й недоліки.

Феномен самооцінки розглядали багато відомих науковців-психологів, серед них: Р. Бернс, Л.І. Божович, У. Джемс, І.С. Кон, Л.М. Корнєєва, С. Куперсмит, Р.Д. Ленг, А.А. Налчаджян, А.А. Рєан, К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн, А.Г. Спіркін, В.В. Столін, І.І. Чеснокова й інші.

У працях цих авторів приділяється увага суті самосвідомості й самооцінки, а також її структурі, функціям, можливостям і закономірностям формування.

Самооцінку можна розглянути з двох різних боків:

- Найважливіше утворення особистості, що бере участь в регуляції поведінки та діяльності людини та формується при активній

участі самої особистості та дає відображення її внутрішнього світу. Таким чином, ядром самооцінки є цінності.

- Самооцінка – стрижень процесу самосвідомості, показник рівня її розвитку.[22]

У наукових дослідженнях, під час розгляду феномену самооцінки, виділяють два її основні компоненти: когнітивний та емоційний, що функціонують нерозривно. Когнітивний компонент являє собою відображення знань людини про саму себе, а емоційний – ставлення до себе.

У психологічній літературі одним із ключових факторів розвитку самооцінки є спілкування з оточуючими, а також власна діяльність суб'єкту.

Під час спілкування засвоюються критерії оцінок, їх форми, види, способи оцінювання, в індивідуальному досвіді здійснюється їх апробація, наповнення особистісними смислами.

У більшості випадків самооцінка розглядається як один з головних компонентів самосвідомості особистості, при цьому єдиного визначення для самооцінки не існує.

О. Гуменюк описує самооцінку як цінність, що приписує індивід сам собі або окремим своїм якостям. Самооцінка є непостійним параметром, оскільки має тенденцію змінюватися залежно від обставин. На думку Гуменюк самооцінка відображає рівень розвитку почуття самоповаги, відчуття позитивного ставлення до всього, що належить до образу Я особистості.

Самооцінка являє собою важливу складову поведінки особистості, тим самим вона впливає на формування образу соціальної дійсності. Самооцінка у цьому випадку передбачає рівень довіри до різних джерел інформації, а також ставлення до них.

Самосвідомість займає центральне місце у психічному житті індивіда, самооцінка охоплює світ моральних цінностей, стосунків, можливостей. Таким чином, можна зробити висновок, що наскільки особистість сприймає себе у суспільстві (занижує або завищує самооцінку, відчуває себе однією з ланок) настільки вона впливає на її подальше існування.

Таким чином, самооцінка – це відображення внутрішнього світу особистості. Вона існує в структурі регуляції поведінки. Особистість не завжди відчуває її присутність, при цьому вона є основою порівняння своїх можливостей, якостей з вимогами та завданнями, які висуваються суспільством, або ситуаціями соціальної взаємодії.

Підсумовуючи, формування особистості можна назвати

багаторівневим процесом, де кожний рівень уособлює певну властивість особистості. Всі рівні взаємодіють та функціонують в залежності одна від одної. Розглядаючи феномені самооцінки, ціннісних орієнтацій, стресостійкості, самосвідомості слід враховувати їх тісний зв'язок. Ці феномени впливають на особистість та її майбутню професійну діяльність.

### Список використаної літератури

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. – Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.02 – психофізіологія. – Дніпропетровський національний університет. Дніпро, 2007 рік Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2007 рік. С. 480.
2. Бочелюк В. Й. Трансформація особистості в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського національного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 3. 2019. С. 114-121.
3. Великий енциклопедичний юридичний словник / за ред. Ю. С. Шемшученка. Київ : Юридична думка, 2007. 992 с.
4. Гальцева Т.О. Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. с. 72-89. в кол монографії за заг. ред. Л.М. Пріснякової. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін. Дніпро. 2023. 251 с.
5. Горностай П. П. Криза як зміна життєвих ролей особистості. *Психологія життєвої кризи* / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 1998. URL : <http://gorn.kiev.ua/publ00.htm> (дата звернення: 02.04.2023)
6. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свогороду та народу: монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.
7. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2015. 20 с.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // *Актуальні проблеми психології*. Т. І. Вип. 55. 2022. С.23–30.
9. Корольов Д. К. Структура, детермінанти та функції емоційно-оціночного ставлення до життя. дис. кандидата психол. Наук : 19.00.01. Корольов Дмитро Костянтинович. Київ, 2000. 216 с.
10. Корольчук В. М. Стресостійкість, як адаптивний потенціал особистості / В. М. Корольчук. / *Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність: матеріали IV науково-практичної конференції*. / Нац. акад. наук України, М-во освіти і науки України . – Черкаси : Видавництво ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2009 рік. С. 36.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально – психологічне

забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів ВНЗ / М.С. Корольчук В. М. В. М. Крайнюк. Київ : «Ніка-Центр», 2009 рік. С. 580.

12. Корольчук М. С. Основні поняття та категорії адаптації М. С. Корольчук / Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність: матеріали IV науково-практичної конференції. / Нац. акад. наук України, – М-во освіти і науки України. Черкаси : Видавництво:ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2009 рік. С. 37.

13. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології імені Григорія Силевича Костюка АПН України / за редакцією: С. Д. Максименка. Київ. 2004 рік Т. 6. Випуск № 7. С.155 – 162.

14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. В. М. Крайнюк. Ніка-Центр, 2007. 432 с

15. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

16. Лушин П. В. Психология личностного изменения : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Киев, 2003. 352 с.

17. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз / Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монограф. / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 1–9.

18. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін. Кол монографія за заг. ред. Л.М. Пріснякової.. Дніпро. 2023. 251 с.

19. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.

20. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Київ, 2009. 277 с.

21. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монограф. Київ : Талком, 2021. 319 с.