

УДК 140.8

DOI <https://doi.org/10.24195/sk1561-1264/2024-1-3>**Кадієвська Ірина Аркадіївна**

доктор філософських наук,
професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Остапчук Тарас Степанович

кандидат педагогічних наук, полковник,
начальник кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-7461-5508

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ В НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ (СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ)

Актуальність проблеми. Усвідомлюючи тривалість повномасштабної війни проти російських загарбників та надзвичайної ситуації, що склалась у нашій державі, більшість українців відчують високий рівень дистресу. Стрес являє собою нормальну реакцію людського організму, яка в звичайних умовах проходить, коли стресова подія або ситуація закінчується. На відміну від нього, дистрес не зникає після завершення події, що його викликала. Дистрес являє собою тривалий період емоційного або психологічного напруження, виснаження або дискомфорту. Дистрес – це стан, за якого загальний рівень стресу стає настільки високим та хронічним, що люди вже не можуть самотійно впоратися із собою та починають проявляти спочатку психосоматичні, а потім вже й небезпечні соматичні порушення та розлади.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі значення об'єктивних та суб'єктивних факторів реагування людей на стрес та розвиток стресостійкості в надзвичайних умовах.

Для реалізації поставленої мети було використано такі **методи** як метод критичного аналізу наукової літератури з даної проблематики, спостереження, індуктивний метод і метод системного аналізу.

Результати дослідження. Застосування міждисциплінарного підходу в дослідженні стресу є найбільш виправданим та продуктивним, адже людина, це унікальна біосоціальна істота, яка піддається різноманітним зовнішнім та внутрішнім впливам. В Україні до об'єктивних стресових факторів в сучасних умовах передусім можна зарахувати: тривалу пандемію COVID 19, повномасштабне вторгнення РФ в Україну й страшну війну, загрозу та підсилення економічної та соціальної кризи, що супроводжується зростанням інфляції, безробіття та міграції населення. Однак поряд із об'єктивними викликами та загрозами паралельно та одночасно на громадян впливає й безліч суб'єктивних стресових чинників, які варто підняти на більш високий рівень осмислення. Тому перш за все слід зазначити, що суб'єктивним стресорним фактором виступає людське мислення. А воно, як відомо, може бути позитивним або негативним. В той час, коли людина із звичкою до негативного мислення постійно наповнює власну уяву трагічними, потворними та страшними образами, оптимістично налаштована людина накопичує позитивні психологічні ресурси, установки та моральні цінності. Корисна звичка мислити позитивно може реально допомогти людям зберігати психологічне та фізичне здоров'я. Успіх підвищення стресостійкості та адаптивності до стресів залежить від цілеспрямованої роботи із мисленням та фантазією. Необхідне регулярне застосування аутотренінгу, систематичної дисенсибілізації, психофізичного та ідеомоторного тренування, використання психологічних технік медитації, прогресивної релаксації, гіпнотерапії та самопрограмування. В той же час успіх у підвищенні стресостійкості залежить не тільки від індивідуальної роботи, але й

від роботи колективної, що проявляється у регулярній взаємодтримці, взаємодпомозі, у розвитку соціальної солідарності.

Ключові слова: стрес, дистрес, позитивна психологія, стресостійкість, позитивне мислення, феномени суб'єктивного духу, фантазія, творча уява.

Вступ. Стрес та його вплив на людський організм досліджується різними науковими дисциплінами. Біологи, фізіологи та лікарі вивчають здебільшого природні фактори впливу стресів на здоров'я людини з метою профілактики та подолання різноманітних негативних наслідків. Філософи аналізують значення об'єктивних та суб'єктивних чинників реагування різних людей на стрес. Це ціла низка важливих діалектичних питань про те: що являє собою стресостійкість як особливий психологічний феномен? Які фактори впливають на розвиток стресостійкості? Як співіснують вроджені та набуті якості особистості, які визначають стресостійкість? Чи існують можливості трансформації дистресу в евстрес? Мислителів цікавить перспектива боротьби з негативними наслідками стресу шляхом розвитку самосвідомості, удосконалення світогляду та просвітлення світосприйняття людини.

Психологічний підхід, як відомо, передбачає передусім осмислення механізмів саморегуляції та пошук нових технік, методів та стратегій підвищення персональної стресостійкості та адаптивності до стресів. Насправді актуальних питань надзвичайно багато, та всі вони окрім світоглядних аспектів містять й інші важливі складові, які не можуть бути проаналізовані та осмислені без участі різних наукових дисциплін.

Філософи, психологи, соціологи, лікарі мають співпрацювати у міцному тандемі заради досягнення найкращих результатів. Очевидно, що саме міждисциплінарний підхід в дослідженні стресу є найбільш виправданим та продуктивним, адже людина, це унікальна біосоціальна істота, яка піддається різноманітним зовнішнім та внутрішнім впливам. В цьому сенсі культурні, соціальні та біологічні фактори постійно переплітаються, створюючи в кожному окремому випадку унікальну систему впливу на людський організм. Проблема наукового вивчення, осмислення та обґрунтування багатоманіття об'єктивних та суб'єктивних факторів реагування людей на стрес та розвитку стресостійкості в надзвичайних умовах є особливо актуальною та науково значущою. Без перебільшення можна стверджувати, що від результатів вирішення цієї наукової проблеми залежить психологічне здоров'я наших співгромадян. Тому вся наукова спільнота, що займається зазначеною проблематикою має усвідомлювати особливе значення та роль цієї роботи та відповідально ставитись до її результатів.

Мета статті полягає у проведенні соціально-філософського аналізу психології стресу в надзвичайних умовах.

Результати дослідження. Фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом». Вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог Уолтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі». У наукову медицину та психологію поняття «стрес» увійшло з 1936 р., після публікації в журналі «Nature» канадського фізіолога Ганса Сельє «Синдром, що викликається різними ушкоджувальними агентами». У 1950 році науковець опублікував блискучу роботу «Фізіологія й патологія стресу». Також дуже відомі його праці «Стрес без дистресу» та «Від мрії до відкриття». Протягом усього життя Сельє займався розширенням та доповненням «стресової термінології». Саме він запровадив поняття «стресор» для позначення (зовнішнього) впливу, що спричиняє стрес. Згодом вчений починає застосовувати термін «евстрес» у значенні позитивний стрес. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої.

Суттєвий внесок у вивчення механізмів стресу внесли фізіологи вітчизняної школи І. П. Павлов, Л. А. Орбелі, П.В. Симонов. Стресостійкість являє собою комплекс особистісних якостей,

що дозволяє переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності.

Стресостійкість є важливим фактором, що визначає психологічну стійкість людини в сучасному світі. Висока стресостійкість допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів та покращувати загальну якість життя. Навпаки, низька стресостійкість може спричиняти появу різних проблем, таких як тривога, депресія, втрата енергії, проблеми взаємин з оточуючими. Із загальної теорії стресу добре відомо, що на відміну від тварин, детермінованих інстинктами, на людей однаково сильно впливають як об'єктивні, так й суб'єктивні фактори. Цей факт сам по собі є величезною проблемою, яку повністю вирішити майже неможливо.

До об'єктивних факторів стресу взагалі можна віднести наступні: умови життя та роботи; комунікація; соціальні фактори середовища; надзвичайні обставини.

В Україні до об'єктивних стресових факторів в сучасних умовах передусім можна зарахувати: тривала пандемія COVID 19, повномасштабне вторгнення Рф в Україну й страшна війна, загострення та підсилення економічної та соціальної кризи, що супроводжується зростанням інфляції, безробіття та міграції населення. Однак поряд із об'єктивними викликами та загрозами паралельно та одночасно на громадян впливає й безліч суб'єктивних стресових чинників, які варто підняти на більш високий рівень осмислення. Подібна робота має величезний сенс саме тому, що на суб'єктивні стресові чинники кожна людина може досить ефективно впливати. До речі саме в цьому може бути відкрита найбільш ефективна та виправдана стратегія психологічної допомоги населенню в контексті вирішення таких завдань, як: підвищення стресостійкості, а також профілактики та подолання руйнівних наслідків впливу тривалого стресу на здоров'я громадян України.

Багато психологів значну увагу приділяють саме тому, як люди переносять стрес і як реагують на стресори. Основною причиною подібного інтересу є загальне переконання про індивідуальні особливості реагування різних людей на стрес.

Філософські міркування про суб'єктивні стресові фактори на перший план виводять такі поняття, як: феномени суб'єктивного духу, фантазія та творча уява. Саме в цих феноменальних складових людської свідомості можна знайти відповіді на важливі та складні питання розглядуваної проблеми. Феномени суб'єктивного духу, це передусім наші думки, уявлення, міркування, припущення, очікування, сподівання, образи нашої уяви тощо. Саме вони наповнюють наш внутрішній світ, виступаючи постійними супутниками в житті кожної людини. Тому перш за все слід зазначити, що суб'єктивним стресорним фактором виступає людське мислення. А воно, як відомо, може бути позитивним або негативним. В той час, коли людина із звичкою до негативного мислення постійно наповнює власну уяву трагічними, потворними та страшними образами, оптимістично налаштована людина накопичує позитивні психологічні ресурси, установки та моральні цінності. Багато людей вважають позитивну психологію лише популярним напрямком створеним фантазерами та ідеалістами, який невзможі протистояти реальним загрозам та викликам нашого сьогодення. Але подібні уявлення є досить поверховими, адже вони недооцінюють ті грандіозні терапевтичні можливості, які містить у собі саме позитивна психологія. Що ж насправді являє собою позитивне мислення? Що це: інфантильна звичка людей із дитячим поглядом на життя та рожевими окулярами чи виважена та тверда життєва позиція, здатна зробити кожную людину більш сильною, стресостійкою та щасливою? Усвідомлюючи багатоманіття різних точок зору є цілком очевидним, що могутній потенціал позитивного мислення в жодному разі не варто недооцінювати. Адже корисна звичка мислити позитивно може реально допомогти людям зберігати психологічне та фізичне здоров'я. Виходячи із того, що люди, на відміну від тварин, мають властивість реагувати на уявні небезпеки так само, як й на реальні загрози, можна зробити висновок про те, що успіх підвищення стресостійкості та адаптивності до стресів залежить від цілеспрямованої роботи із мисленням та фантазією. В будь-яких умовах, кожна людина може суттєво покращити свій психологічний стан розвиваючи позитивне мислення та оптимістичне світле світосприйняття. Регулярне

застосування аутотренінгу, систематичної дисенсибілізації, психофізичного та ідеомоторного тренування вже неодноразово довели свою надзвичайну результативність. Також прекрасні плоди дає використання психологічних технік медитації, прогресивної релаксації, гіпнотерапії та самопрограмування.

В умовах інформаційного суспільства, а сьогодні ще й в умовах інформаційної війни, на перше місце виходить проблема ідейного впливу на індивідуальну та колективну свідомість та підсвідомість. Поняття «свідомість» походить від латинського слова «conscientia», що означає «спільне знання». Багато хто плутає це значення з поняттям «совість». Але, якщо совість тісно пов'язана з мораллю, то свідомість видає різну реакцію. Свідомість – це психологічний стан людини, що виражається в суб'єктивному переживанні подій довкілля і змін організму. Саме свідомість індивідуально відображає реакцію на реальну дійсність. Наукові поняття «свідомість» і «підсвідомість» часто використовуються в повсякденному спілкуванні. Але не кожна людина до кінця розуміє істинне значення цих слів. Поняття «свідомість» і «підсвідомість» використовуються для визначення стану психіки у психології та філософії. Завдяки кільком схожим особливостям, їх важко розрізнити навіть фахівцям у цих сферах. Іноді ці терміни використовуються в невласливому для них значенні.

Свідомість визначається як частина психіки, яка відповідає за раціоналізацію, увагу, логічне мислення та міркування. Свідомість контролює всі наші повсякденні дії, що здійснюються на добровільній основі. Вона називається центром обробки команд, що подаються людським розумом. Свідомий розум людини схожий на капітана корабля, що стоїть на мосту і віддає накази. Виконує накази екіпаж у машинному відділенні під палубою, а саме підсвідомість і безсвідоме. Філософи стверджують, що свідомість існує безпосередньо тільки в реальності. Людська психіка зіставляється з реальним світом. Людина, яка спостерігає за зовнішнім світом, в цю мить щось відчуває, думає, уявляє. Це сприяло виникненню багатьох філософських напрямів зі своїм трактуванням поняття свідомості. Дуалізм – ділить людину на свідомість/дух і матерію/тіло. Згідно з теорією вчення, свідомість – вічна, бо продовжує існувати навіть після смерті, тобто коли помирає матерія/тіло. Матеріалізм свідомістю наділяє тільки високоорганізовану матерію, здатну творити. Ідеалізм висуває концепцію про першорядну роль свідомості. У психології підсвідомість визначається як частина розуму, яка несе відповідальність за усі примусові дії, тобто за роботу різних систем людського організму та емоції.

Підсвідомість – це місце зберігання особистих переконань і спогадів. Свого часу відомий американський позитивний психолог Джозеф Мерфі у своїй книзі «Таємнича сила людської підсвідомості» дотепно розкрив механізм роботи та взаємодії свідомості та підсвідомості людини. Науковець обґрунтував, що позитивні або негативні ідеї та установки набувають сили та впливають на нас тільки за умови факту віри. Джозеф Мерфі неодноразово зазначав, що однією із провідних функцій нашої свідомості є експертна оцінка будь-якої інформації, з якою ми зустрічаємось.

Свідомість несе всю повноту відповідальності за прийняття або не прийняття інформації. Цей об'єктивний процес критичної оцінки нерідко ускладнюється, оскільки, як-відомо, людський мозок здебільшого працює так би мовити в режимі енергозбереження. Це означає, що людське мислення не налаштоване на те, щоб постійно перебувати на високому рівні усвідомлення. Більшість інформаційних послань люди зазвичай сприймають некритично та пасивно. Численні стереотипи, трюїзми, давним-давно усвідомлені речі пригнічують здатність до критичної оцінки інформації. Саме в цих об'єктивних особливостях роботи нашого мозку як раз й криється основна проблема в протистоянні будь-яким інформаційним впливам. З одного боку майже всі люди гарно розуміють, що вірити, це означає вважати щось правдою та приймати інформацію як достовірну. Але як часто ми критично оцінюємо та перевіряємо інформаційні послання на безпечність та достовірність? Кожен із нас може провести відповідну аналітику та надати відповідь на це запитання. Однак існують численні наукові дослідження, в яких переконливо обґрунтовується, що саме пасивне сприйняття дезінформації та деструктивних установок є основною причиною підпадиння під маніпулятивні впливи. В результаті всі ті шкідливі

ідеї та установки, які не були відкинуті свідомістю, потрапляють до підсвідомості. Саме вони в подальшому здатні викликати різноманітні негативні наслідки. Як виявляється, особливо небезпечними є підсвідомі негативні інформаційні програми. Вони здатні суттєво знижувати персональну адаптивність до стресів та викликати гнітючі психологічні стани тривоги, відчаю, безнадії, апатії тощо. Тому в протистоянні руйнівним інформаційним впливам варто працювати одночасно із власною свідомістю та підсвідомістю. Перший крок, це безумовно підвищення рівню самосвідомості та розвиток критичного відношення до інформації. В той же час необхідно виявляти та виводити із організму різноманітні негативні підсвідомі інформаційні програми та установки. Тим більш, що саме вони і є тією таємною зброєю, яку застосовують проти українських громадян наші вороги. Але на щастя боротьба із токсичною інформацією може бути досить успішною.

Продовжуючи міркування про суб'єктивні стресорні фактори не можна не зачіпити питань, пов'язаних із духовною атмосферою в суспільстві та соціальною солідарністю. Як вже було з'ясовано, на рівень персональної адаптивності до стресів принципово впливає характер та спрямованість нашої фантазії та мислення. Але варто пам'ятати, що кожна людина в суспільстві не є ізольованою. Всі ми постійно взаємодіємо, спілкуємось та впливаємо один на одного. Виходячи із зазначеної логіки успіх у підвищенні стресостійкості залежить не тільки від індивідуальної роботи, але й від роботи колективної, що проявляється у регулярній взаємопідтримці, взаємодопомозі, у розвитку соціальної солідарності. Насправді покращення духовної атмосфери в нашому суспільстві є тією могутньою силою, яка допоможе всім нам подолати всі труднощі та випробування.

Висновки. Отже, в результаті дослідження нами були зроблені наступні висновки. Застосування міждисциплінарного підходу в дослідженні стресу є найбільш виправданим та продуктивним, адже людина, це унікальна біосоціальна істота, яка піддається різноманітним зовнішнім та внутрішнім впливам.

Проблема наукового вивчення, осмислення та обґрунтування багатоманіття об'єктивних та суб'єктивних факторів реагування людей на стрес та розвитку стресостійкості в надзвичайних умовах є особливо актуальною та науково значущою. Стресостійкість являє собою комплекс особистісних якостей, що дозволяє переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності.

В Україні до об'єктивних стресових факторів в сучасних умовах передусім можна зарахувати: тривалу пандемію COVID 19, повномасштабне вторгнення РФ в Україну й страшну війну, загострення та підсилення економічної та соціальної кризи, що супроводжується зростанням інфляції, безробіття та міграції населення. Однак поряд із об'єктивними викликами та загрозами паралельно та одночасно на громадян впливає й безліч суб'єктивних стресових чинників, які варто підняти на більш високий рівень осмислення. Тому перш за все слід зазначити, що суб'єктивним стресорним фактором виступає людське мислення.

В будь-яких умовах, кожна людина може суттєво покращити свій психологічний стан розвиваючи позитивне мислення та удосконалюючи навички саморегуляції. Необхідне регулярне застосування аутотренінгу, систематичної дисенсибілізації, психофізичного та ідеомоторного тренування, використання психологічних технік медитації, прогресивної релаксації, гіпнотерапії та самопрограмування.

Токсичний інформаційний потік спрямований на психологічну дестабілізацію, демотивацію та залякування. Тому всі ми маємо серйозно осмислити ситуацію та навчитись чинити опір подібним психологічним інтервенціям. Перший крок, це безумовно підвищення рівню самосвідомості та розвиток критичного відношення до інформації. В той же час необхідно виявляти та виводити із організму різноманітні негативні підсвідомі інформаційні програми та установки. В той же час успіх у підвищенні стресостійкості залежить не тільки від індивідуальної роботи, але й від роботи колективної, що проявляється у регулярній взаємопідтримці, взаємодопомозі, у розвитку соціальної солідарності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с.
2. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Серета. Львів: ЛьВДУВС, 2014. Вип. 1. С. 102 – 110.
3. Selye H. *Stress without Distress*. Lippincott. New York. 1976. 171 p.

REFERENCES

1. Naugolnuk L. B. (2013). *Psuhologia stressu*. [Psychology of stress]. Lviv. 130 p. [In Ukrainian].
2. Naugolnuk L. B. (2014). *Induividualni vidminnosti v reaguvanni na stress kerivnukamu OVS*. [Individual differences in response to stress by managers of the OBS]. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs*. № 1. P. 102-110. [In Ukrainian].
3. Selye H. (1976). *Stress without Distress*. Lippincott. New York. 171 p. [In English].

Kadievskia Irina Arkadiivna

Doctor of Philosophical Sciences,
 Professor at the Department of Humanitarian and Socio-Economic Disciplines
 Odesa Military academy
 10, Fontanska doroha, Odesa, Ukraine
 orcid.org/0000-0002-3134-8574

Taras Ostapchuk Stepanovych

Candidate of Pedagogical Sciences, Colonel,
 Head of the humanitarian and socio-economic department discipline
 Odesa Military academy
 10, Fontanska doroha, Odesa, Ukraine
 orcid.org/0000-0001-7461-5508

**PSYCHOLOGY OF STRESS IN EMERGENCY CONDITIONS
 (SOCIAL AND PHILOSOPHICAL ASPECT)**

The article is devoted to the socio-philosophical analysis of the importance of objective and subjective factors of people's response to stress and the development of stress resistance in emergency conditions.

Stress is a normal reaction of the human body, which under normal conditions passes when a stressful event or situation ends. In contrast, distress does not disappear after the event that caused it is over. Distress is a prolonged period of emotional or psychological tension, exhaustion or discomfort. Distress is a state in which the general level of stress becomes so high and chronic that people can no longer cope with themselves and begin to manifest first psychosomatic, and then dangerous somatic disorders and disorders.

As a result of the study, we made the following conclusions: the use of an interdisciplinary approach in the study of stress is the most justified and productive, because a person is a unique biosocial being that is subject to various external and internal influences. In Ukraine, the objective stress factors in modern conditions include, first of all, the prolonged COVID-19 pandemic, the full-scale invasion of Russia into Ukraine and a terrible war, the aggravation and strengthening of the economic and social crisis, which is accompanied by the growth of inflation, unemployment and population migration. However, along with objective challenges and threats, citizens are simultaneously affected by many subjective stress factors that should be raised to a higher level of understanding. Therefore, first of all, it should be noted that the subjective stress factor is human thinking. And it, as you know, can be positive or negative. At a time when a person with a habit of negative thinking constantly fills his imagination with tragic, ugly and scary images, an optimistic person accumulates positive psychological resources, attitudes and moral values. The healthy habit of thinking positively can really help people maintain psychological and physical health. The success of increasing stress resistance and adaptability to stress depends on purposeful work with thinking and imagination. Regular

use of self-training, systematic desensitization, psychophysical and ideomotor training, the use of psychological techniques of meditation, progressive relaxation, hypnotherapy and self-programming is necessary. At the same time, success in increasing stress resistance depends not only on individual work, but also on collective work, which is manifested in regular mutual support, mutual assistance, in the development of social solidarity.

Key words: *stress, distress, positive psychology, stress resistance, positive thinking, phenomena of subjective spirit, fantasy, creative imagination.*