



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.4.11>

Anna ROMANIV, Oleksandra DACKO,
Nataliia VYTRYKUSH, Nadia PARANIAK

Rola dyscyplin naukowych o bezpieczeństwie w kształtowaniu odporności młodzieży do stresu

ANNA ROMANIV, OLEKSANDRA DATSKO, NATALIIA VYTRYKUSH, NADIIA PARANYAK. **The role of safety disciplines in the formation of youth stress resistance.** *The article considers the Ukrainian citizens preparedness for stressful situations during the war, pandemics or other emergencies. There are analyzed the latest scientific researches on the subject of stress resistance and resistance to stress development. The teaching experience of post-traumatic stress disorder and stress resistance issues by the use of safety disciplines at the Ukrainian High Education Institutions of and the Lviv Polytechnic National University is presented.*

Key words: *safety cycle disciplines, post-traumatic stress disorder (PTSD), stress resistance, psychological protection, psychological training.*

Wprowadzenie. We współczesnym życiu ludzie coraz częściej stają w obliczu sytuacji kryzysowych (klęski żywiołowe, wypadki, wypadki, katastrofy, konflikty zbrojne), które powodują silny stres fizyczny i psychiczny, a ich zachowanie, stabilność moralna i psychiczna, wytrzymałość i determinacja często zależą od tego, czy okażą się skuteczne przeciwdziałanie czynnikom negatywnym.

Cały świat w 2020 roku pogrążył się w strachu przed COVID19 - niebezpieczną chorobą wirusową. Pandemia doprowadziła do silnych stresujących przeżyć związanych z niepewnością sytuacji, paniką, ograniczeniami kwarantanny, oczywistym i wymagowanym niebezpieczeństwem, negatywnymi przewidywaniami co do pogorszenia się sytuacji, ciągłym lękiem, hipochondrią i depresją.

Ta sytuacja również nie umknęła Ukrainie. Jednak na Ukrainie, w przeciwieństwie do krajów europejskich i całego świata, sytuacja się komplikuje, gdyż ludność nadal znajduje się pod wpływem poprzedniego, nierozwiązanego jeszcze niebezpieczeństwa - konfliktu zbrojnego na wschodzie Ukrainy.

Agresja Rosji na Ukrainę od 2014 roku doprowadziła do pojawienia się znacznej liczby osób wewnętrznie przesiedlonych i osób o kompetencjach wojskowych, które doświadczyły szeregu problemów psychologicznych: stresu, zespołu stresu pourazowego, depresji i innych. Przedłużająca się konfrontacja w obwodach donieckim i ługańskim doprowadziła nie tylko do wzrostu liczby rannych i zabitych podczas walk, ale także do wzrostu liczby osób, które doznały znacznych urazów psychicznych. Problem wpływu traumatycznych wydarzeń na stan emocjonalny i psychiczny setek tysięcy cywilów pozostających w strefie działań wojennych, wywołujących strach, panikę, agresję, rozpacz, jest dotkliwy. Niekorzystne stany emocjonalne, straty materialne i finansowe, zagrażające życiu, narastające napięcia w przestrzeni informacyjnej prowadzą do stresu, który dalej powoduje depresję, nerwicę, zaburzenia po stresie [17]. Zespół stresu pourazowego (PTSD) to zespół ludzkich reakcji na uraz lub zaburzenia, które pojawiają się od jednego do sześciu miesięcy po nagłym wypadku. To wydarzenie jest doświadczane wielokrotnie, co prowadzi do zmian osobowości, alkoholizmu, narkotyków, dezintegracji społecznej i zawodowej oraz samobójstw.

Celem artykułu jest analiza obecnego stanu przygotowania obywateli Ukrainy do sytuacji stresowych podczas działań wojennych, pandemii czy innych sytuacji kryzysowych oraz wykazanie, że poprzez edukację i nauczanie odpowiednich działań poświęconych stanom

pourazowym i ich pokonywaniu w szkolnictwie wyższym można zapewnić odpowiednie umiejętności uczniowie na temat odporności na stres, co oznacza zmniejszenie liczby traumatycznych konsekwencji sytuacji kryzysowych.

Trafność artykułu polega na tym, że w wyniku opanowania wiedzy na temat reakcji na stres pourazowy, ludność jest przygotowywana do stawienia czoła wyzwaniom psychologicznym w sytuacjach kryzysowych, aby móc monitorować jej stan, w razie potrzeby dobierać środki i metody powrotu do zdrowia.

Analiza ostatnich badań nad tym problemem pokazuje, że w świecie jest szeroko badany jako zespół stresu i stresu pourazowego oraz techniki zwiększania odporności jednostki.

Reakcja organizmu na stres, objawiająca się przyspieszonym oddychaniem, przyspieszonym biciem serca, podwyższonym ciśnieniem krwi, a także koncentruje wszystkie siły organizmu na mobilizacji i odporności na niebezpieczeństwo, poprawiając szanse na przeżyciu. Stres badany przez S.M. Monroe [15] dotyczy zdolności organizmu do identyfikacji i przystosowania się do złożonych okoliczności, a także psychobiologicznych korzyści, kosztów i konsekwencji kolejnych procesów regulacyjnych.

Naukowcy Matthew J. Friedman, Edna B. Foa, Terence M. Keane, Jeffrey A. Cohen, Dennis S. Charney od wielu lat badają zespół stresu pourazowego [9,10]. Podsumowując doświadczenia w leczeniu zaburzeń stresu pourazowego, lekarze Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Międzynarodowego Towarzystwa Badań Stresu Traumatycznego (ISTSS) włączyli PTSD do schematu klasyfikacyjnego Diagnosis and Statistics of Mental Disorders after Traumatic Disorders [1] jako traumatyczne lub inne zdarzenie niepożądane. Więcej o badaniu PTSD przeanalizowaliśmy w [5].

Odporność na stres to zdolność człowieka do przeciwstawiania się negatywnym skutkom czynników stresowych, co wynika z indywidualnego zespołu jego wrodzonych i nabytych właściwości psychologicznych i fizjologicznych. Każdy ma inne podejście do problemów, które pojawiają się podczas intensywnego i stresującego rytmu życia i prowadzą do wzrostu negatywnych emocji, które tworzą wyraźny i długotrwały stres.

James E. Porter [16] dzieli odporność organizmu na stres na „Tolerancję na stres”, czyli poziom wrażliwości człowieka na stres, „Odporność człowieka na stres”, gdy stres człowieka nie przeszkadza,

czyli uprawiany przez ludzi stan odporności oraz „Odporność”, który zależy od tego, jak długo trwa regeneracja. Wierzy, że można się rozwijać i nauczyć odporności na stres.

Fizjologiczne badania odporności na stres przeprowadzili naukowcy Monica Fleschner, Stephen F. Mayer, David M. Lyons i Murray A. Raskind, porównując neurobiologię odpornych na stres mózgów ludzi i zwierząt [8].

Strategię radzenia sobie ze stresem opracowali C.S. Bergeman i Pascal R. Deboeck [3], którzy ustalili złożoną zależność między stresem a zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz zaproponowali mechanizm ochrony przed negatywnymi skutkami stresu.

Ukraińscy naukowcy, tacy jak G.M. Dubchak, V.M. Korolchuk, G.B. Berdnik, M.S. Kudinova, T.M. Дядка, O.K. Kravtsov, są również przywiązani do badania odporności na stres.

Naturę odporności na stres od wielu lat badał V.M. Korolchuk [11]. Według jego badań odporność na stres jest strukturalno-funkcjonalną, dynamiczną, integrującą właściwością osobowości, będącą wynikiem transakcyjnego procesu zderzenia jednostki ze stresorem, na który składa się proces samoregulacji, reprezentacji poznawczej, obiektywnej charakterystyki oraz wymagań osobowościowych.

Ważnym składnikiem rozwoju odporności na stres jednostki jest umiejętność bycia świadomym własnych problemów, a następnie ich rozwiązywania. Dlatego samoświadomość odgrywa ważną rolę w kształtowaniu umiejętności odporności na stres u młodych ludzi [12]. Badania i trening odporności na stres osobowości przyszłych psychologów w procesie przygotowania zawodowego w szkolnictwie wyższym rozważa G.B. Berdnik, G.M. Dubchak, M.S. Kudinova [2,6,13]. Jednak badania te mają na celu przeszkolenie profesjonalistów w zawodach socjonomicznych i praktykujących psychologów, ale nie są dostępne dla większości populacji. Dlatego naszym zadaniem jest przekazanie informacji o odporności na stres szerokiemu gronu przyszłych specjalistów z innych, pozasocjomicznych dziedzin.

Przedstawienie głównego materiału.

Sytuacja awaryjna charakteryzuje się obecnością różnych niebezpiecznych czynników, które niekorzystnie wpływają na zdrowie fizyczne człowieka. Jednak na osobę wpływają również czynniki traumatyczne. Dlatego niezbędny jest trening moralny i psychologiczny, który w nagłych wypadkach zapewnia przemyślane, racjonalne działania, a tym samym stabilność psychiczną.

Problem nauczania populacji umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami psychologicznymi w sytuacji zagrożenia, monitorowania ich stanu jest dziś niezwykle aktualny.

Ludzie różnie reagują na niebezpieczeństwo. Sytuacje ekstremalne powodują złożone stany psychiczne: lęk, apatię, otępienie, nerwowe drżenie, agresję, stres i panikę. Procesy myślenia, reakcje emocjonalne i motoryczne są zaburzone.

Głównym czynnikiem rozwoju stresu psychicznego w sytuacji zagrożenia jest słaba stabilność moralna i psychiczna, nagłość sytuacji, brak informacji o jej charakterze i skutkach, nieznanostwo zasad postępowania w warunkach ekstremalnych, brak doświadczenia.

Chaotyczne, zdeorganizowane, destrukcyjne, niekontrolowane zachowanie ofiar w sytuacji ekstremalnej prowadzi do powstania i rozwoju negatywnych stanów psychicznych. Ten typ zachowania jest uważany za szczególnie trudny w przypadku dużej liczby osób, co może później przybrać formę masowej paniki. W momencie paniki działania człowieka są nieświadome, nie są on w stanie właściwie ocenić sytuacji i swojego zachowania. Panika to przeżycie zbyt dużego strachu, które wynika z bezradności wobec realnego lub wyimaginowanego niebezpieczeństwa, chęci opuszczenia go w jakikolwiek sposób zamiast konfrontacji.

Dlatego zapobieganie panice jest priorytetem w nagłych przypadkach. Można to osiągnąć, gdy ludność ma odpowiednią wiedzę o zasadach postępowania w sytuacjach stresowych. Ważnym czynnikiem jest informatywność ludności o stanie i skutkach określonej sytuacji kryzysowej.

Większość ludzi (70-75%), gdy znajdzie się w sytuacji kryzysowej, nie wie, jak w tej sytuacji postępować, staje się niestabilna psychicznie, traci kontrolę nad swoim działaniem i jest łatwo narażona na różne negatywne czynniki.

Osoba nie może długo żyć w stanie niepokoju. Psychika szuka sposobu na wyciszenie. Istnieje zaprzeczenie niebezpieczeństwa - a osoba zmniejsza motywację, na przykład do przestrzegania ograniczeń kwarantanny, zakładania maski itp.

Światopoglądy pomaga wytrzymać stres. Część terytorium Ukrainy jest obecnie zaanektowana i okupowana. Szereg problemów z osobami wewnątrznie przesiedlonymi i uczestnikami operacji antyterrorystycznej prowadzi do ryzyka samobójstwa.

Według Państwowej Służby Statystycznej w ubiegłym roku około 7 tysięcy Ukraińców popełniło samobójstwo. Ukraina jest jednym z 25

krajów na świecie o wysokim wskaźniku samobójstw. Jednocześnie od kilku lat ich liczba wzrosła za sprawą byłego wojska. Samobójstwa są główną przyczyną śmierci ukraińskich żołnierzy, stanowiąc od 18% do 50% wszystkich zgonów. Prowadzone przez Instytut Psychologii im. G.S. Kostyuka badania [14] potwierdziły, że ludzie o przekonaniu ideologicznym i politycznym są bardziej odporni moralnie i psychologicznie na depresję, dezorientację i desocjalizację. Z tego wynika, że ci, którzy poszli na front nie jako ochotnicy, ale poborowi, są bardziej skłonni do samobójstw.

Istnieje błędne przekonanie, że dzieci i młodzież cierpiące na choroby układu nerwowego i wychowywane w rodzinach o niskich dochodach są najbardziej podatne na samobójstwa. Jednak według statystyk i odpowiednich badań przeprowadzonych przez indywidualnych psychologów [7], grupa ryzyka obejmuje przede wszystkim dzieci i młodzież z zamożnych rodzin, nieprzygotowanych na wyzwania życia. Dzieci wychowane w niesprzyjających warunkach od najmłodszych lat rozwijają takie cechy charakteru, które pomagają im radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Stwierdzono również, że osoby uprawiające ekstremalne zajęcia są w stanie regulować odporność na stres poprzez samoregulację psychologiczną, którą osiąga się poprzez trening i naukę odpowiednich umiejętności przezwyciężania stresu w procesie opanowywania ekstremalnych czynności. Kształtowanie takich moralnych i psychologicznych cech, jak inicjatywa, determinacja, szybkość reakcji, umiejętność opierania się lękowi i panice, wytrzymywanie nadmiernego wysiłku fizycznego, powinno stać się integralną częścią systemu edukacji.

Instytucje edukacyjne powinny celowo rozwijać kompetencje zdrowotne uczniów i poprawiać kulturę bezpieczeństwa. W celu zwiększenia odporności na stres można zastosować różne metody: informacje, instruktaż, treningi. Szczególną rolę w tym procesie odgrywa przygotowanie i trening do warunków zwiększonego stresu.

Wśród głównych kierunków i metod, które są skutecznie wykorzystywane do kształtowania odporności na stres i korygowania PTSD, znajduje się kierunek edukacyjny, który pomaga przekazać informacje o podstawowych pojęciach fizjologii i psychologii. Przykładowo, tylko zwykłe zapoznanie się z diagnostycznymi objawami PTSD pomaga ofiarom uświadomić sobie, że ich doświadczenia i trudności nie są wyjątkowe, „normalne” w danej sytuacji, a także daje możliwość monitorowania ich stanu, wyboru środków i metod powrotu do zdrowia.

Napercpcję osoby w sytuacji ekstremalnej i ocenie jej poziomu wpływają następujące czynniki: zdolność kontrolowania emocji, umiejętności samoregulacji, stopień pozytywnej samooceny i pozytywnego myślenia, temperament, pewność siebie, umiejętność przewidywania sytuacji, adekwatna ocena zagrożenia, niebezpieczna sytuacja, ich możliwości, rezerwy, motywację do odniesienia sukcesu i inne.

Analiza oceny stanu poszkodowanych w nagłych wypadkach wykazała, że aż 75% osób przy braku urazów fizycznych, ale w stanie psychicznym, nie jest w stanie przeprowadzić akcji ratowniczej i podjąć właściwych decyzji na zagrożonym terenie. Problem stabilności psychicznej jest ważny dla pracowników jednostek SES i zależy od skuteczności ich działań w ratowaniu ofiar.

Ważna jest również pierwsza pomoc psychologiczna, która obejmuje zestaw uniwersalnego wsparcia i praktycznej pomocy ofiarom. Jest to umiejętność słuchania, pocieszania i dodawania otuchy, oceny potrzeb i obaw, ochrony przed dalszymi krzywdami, dostarczania żywności, wody, informacji, pomocy w łączeniu się z innymi ludźmi, odpowiednich usług i struktur wsparcia społecznego. Pierwszej pomocy psychologicznej może udzielić nie tylko zawodowy psycholog, ale także osoba znająca zasady i zasady jej udzielania.

Nauka udzielania pierwszej pomocy psychologicznej najlepiej sprawdza się na szkoleniu, stwarzając sytuację napięcia w klasie, niespodzianki, które są nieodłącznie związane z rzeczywistą sytuacją na obszarze katastrofy [18]. Musisz doświadczyć roli osoby pomagającej i osoby, która jest w stanie stresu w ekstremalnych warunkach. Takie szkolenia pozwalają ocenić rodzaj udzielonej pomocy, rzeczy przydatne i niepotrzebne powiedziane lub zrobione podczas udzielania pierwszej pomocy, aby zrozumieć, jakie optymalne decyzje podjąć. W procesie praktycznego treningu psychologicznego student bierze czynny udział. Nabycie niezbędnych umiejętności i zdolności następuje w procesie wypracowywania, odczuwania, „życia”, zdobywania osobistego doświadczenia zachowania. Rozwija się automatyzacja, umiejętności pozytywnie wpływające na odporność na stres. Takie szkolenie znacznie ogranicza elementy paniki, zagubienia, niepewności i niezdecydowania w nagłych wypadkach.

Zagadnienia stabilności psychologicznej mają ogromne znaczenie praktyczne, to właśnie odporność na stres chroni jednostkę przed dezintegracją i zaburzeniami osobowości, tworzy podstawę wewnętrznej harmonii, pełnego zdrowia psychicznego, wysokiej sprawności.

Dlatego niezbędne jest zdobycie ważnych informacji związanych z zapewnieniem własnego bezpieczeństwa, bezpieczeństwa innych osób oraz materiału w kontekście rozwoju odporności na stres.

Wyniki.

W celu określenia stabilności psychologicznej i ryzyka nieprzystosowania w ekstremalnych warunkach przeprowadzono badanie, w którym wzięło udział 60 studentów Politechniki Lwowskiej. Do badań wykorzystano metodę „Prognozowania” do określenia odporności na stres oraz kwestionariusza „Samooceń stanów psychicznych” [4]. Badania empiryczne prowadzono na początku i po ukończeniu kursu „Podstawy ochrony pracy i bezpieczeństwa życia” w celu ustalenia dynamiki odporności na stres.

Przed badaniem dyscypliny naukowej o bezpieczeństwie nie stwierdzono wysokiej stabilności psychologicznej w grupach respondentów. 18% badanych charakteryzuje się odpowiednią samooceną, dobrą odpornością psychiczną, w nagłych wypadkach załamania psychiczne i utrata kontroli nad swoim działaniem są mało prawdopodobne. Większość badanych (67%) charakteryzuje się zadowalającym poziomem odporności psychicznej w stanach nagłych (odporne na stres, ale prawdopodobne załamania neuropsychiatryczne w warunkach ekstremalnych). Niezadowalającą stabilność psychiczną obserwuje 15% badanych. Ta grupa osób ma duże prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń neuropsychologicznych. Uzyskane wyniki pokazały, że uczniowie mają różny poziom stabilności psychicznej, odpowiednio, różny poziom aktywności, wiedzy, umiejętności, zdolności.

Po zaliczeniu zajęć praktycznych (szkoleniowych) w dyscyplinie naukowej o bezpieczeństwie ponownie określono poziom odporności na stres. Wyniki badań wykazały pozytywną dynamikę. Wysoką stabilność psychiczną stwierdzono u 3% badanych, dobrą u 20%. Zadowolający i niezadowolający odpowiednio w 71% i 6%. Większość uczniów jest w stanie kontrolować swoje działania w nagłych przypadkach.

Zatem udokumentowanie informacji o możliwych negatywnych konsekwencjach sytuacji kryzysowych, znajomość dotychczasowego doświadczenia zachowań emocjonalnych i wolicjonalnych w takich sytuacjach ekstremalnych oraz techniki psychologiczne (trening) pomagają zoptymalizować stan emocjonalny i rozwój stresu. Zapobieganie i przezwyciężanie negatywnych stanów psychicznych buduje zaufanie do jasnej realizacji zadań w sytuacjach kryzysowych.

Techniki psychologiczne pomagają zoptymalizować stan

emocjonalny i rozwój odporności na stres. Jednak zwiększenie odporności psychologicznej uczniów na działanie w sytuacjach ekstremalnych wiąże się z niewystarczającym czasem nauki. Aspekty stabilności psychicznej uczniów są słabo rozwinięte.

Dlatego kwestie stabilności psychologicznej mają ogromne znaczenie praktyczne, to właśnie odporność na stres chroni jednostkę przed dezintegracją i zaburzeniami osobowości, stwarza podstawę wewnętrznej harmonii, pełnego zdrowia psychicznego, a co za tym idzie - wysokiej sprawności.

Studenci muszą mieć jasne wyobrażenie o podstawowych mechanizmach obronnych organizmu ludzkiego, wiedzieć o bezpieczeństwie i przetrwaniu człowieka w określonych sytuacjach kryzysowych, przejść szkolenie psychologiczne i opanować techniki samoobrony człowieka w sytuacjach niebezpiecznych oraz umieć stosować techniki radzenia sobie ze stresem w warunkach ekstremalnych.

Wnioski. Problem zwiększania odporności na stres jest niezwykle istotny. Przygotowanie na niebezpieczne sytuacje jest jednym z warunków bezpieczeństwa osobistego. Uwzględnienie kwestii bezpieczeństwa psychicznego i wytrzymałości w sytuacjach ekstremalnych daje uczniom nie tylko ogólne wyobrażenie o niebezpieczeństwie, ale także uczy wykorzystania wiedzy zdobytej w przyszłym zawodzie, właściwej oceny sytuacji niebezpiecznych i podejmowania optymalnych decyzji bez utraty równowagi psychicznej. Biorąc pod uwagę fakt, że dyscypliny naukowe o bezpieczeństwie są nauczane na prawie wszystkich uczelniach na Ukrainie, na zajęciach praktycznych należy wprowadzić sekcję dotyczącą bezpieczeństwa psychologicznego i pierwszej pomocy. Dlatego na obecnym etapie są zadania doskonalenia różnego rodzaju zajęć, form i metod ich prowadzenia, zwiększania rzecznictwa i rozwoju placówek edukacyjnych w dyscyplinach bezpieczeństwa. Aby zapewnić produktywną współpracę nauczyciela z uczniem, konieczne jest stosowanie różnorodnych form, narzędzi i nowatorskich metod działań edukacyjnych. Tylko dobra znajomość zasad bezpieczeństwa życia może zmniejszyć liczbę tragedii wynikających z sytuacji awaryjnych i wypadków, zapobiec ich poważnym konsekwencjom. Ludzkie rezerwy psychiczne są często kluczowe dla przetrwania w najbardziej ekstremalnych sytuacjach.

References:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual for mental disorders, (5th ed.). Washington, DC: Author.
2. Berdnyk H.B. (2009) Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoi pidhotovky u VNZ [Research of stress resistance of the future practical psychologist in the process of professional training in higher education] Bulletin of postgraduate education, vol. 11(2). pp.19-28.
3. Bergeman C. S., Deboeck P.R. (2014). Trait Stress Resistance and Dynamic Stress Dissipation on Health and Well-Being: The Reservoir Model. *Res Hum Dev.* 2014;11(2):108-125.
4. Bondarchuk O. I. (2014) Metodyka doslidzhennia osoblyvostei psykholohichnoi hotovnosti kerivnykiv osvitnikh orhanizatsii do diialnosti v umovakh zmin [Methods of research of features of psychological readiness of heads of the educational organizations to activity in the conditions of changes.], 148 P.
5. Datsko O., Romaniv A., Paranyak N. (2018). Training on protection from traumatic stress disorders as a part of safety fundamentals course in higher education institutions. „European Humanities Studies: State and Society”, vol. 1(I), pp. 55–66.
6. Dubchak H. M. (2013) Struktura profesiinoi stresostiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [The structure of professional stress resistance of specialists in socionomic professions] Actual problems of psychology: coll. Science. etc. Institute of Psychology. GS Kostyuk NASP of Ukraine, Tom V, vol. 13, pp. 91-98.
7. Fedyna M. (2016) Koly zemlia letyt z-pid nih. Psykholoh pro pidlitkovy suitsyd. [When the earth flies from under your feet. Psychologist on adolescent suicide.] Available at: http://tvoemisto.tv/exclusive/velyka_pomylka_batkiv_ne_govoryty_pro_bil_utraty_psycholog_pro_pidlitkovyy_suitsyd_78763.html
8. Fleshner M., Maier S. F., Lyons D. M., Raskind M. A. (2011). The neurobiology of the stress-resistant brain. Stress. Author manuscript.
9. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.). (2009). Effective treatments for PTSD, Second Edition. New York, NY: Guilford.
10. Friedman, M. J., Charney, D. S. & Deutch, A. Y. (1995) Neurobiological and clinical effects of stress: From normal adaptation to PTSD. Philadelphia: Lippincott-Raven.
11. Korolchuk V.M. (2010) Obhruntuvannia Orhanizatsiinoi Modeli Doslidzhennia Stresostiikosti Osobystost Obgruntuвання організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості [Substantiation of the organizational model of research of personality stress resistance] Problems of extreme and crisis psychology, vol. 7, pp. 210-218.
12. Kravtsova O.K. (2019) Stresostiikist Osobystosti Yak Psykholohichni Fenomen Osnovni Teoretychni Pidkhody [Stress resistance of the individual

- as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches] Bulletin of postgraduate education , "Social and Behavioral Sciences Series", vol. 7(36), pp. 98-117.
13. M.S. (2016). Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykhologichnomu dyskursi [The concept of stress resistance in modern psychological discourse] Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences Series, vol 2, pp.48-53.
 14. Maksymenko S. (2018). Faktor smerti: Chomu ukraintsi staly chastishe skoiuvaty samohubstva [Death factor: Why Ukrainians began to commit suicide more often.]. Available at: <https://ua.112.ua/mnenie/faktor-smerti-chomu-ukraintsi-staly-chastishe-zdiisniuvaty-samohubstva-472079.html>
 15. Monroe S.M. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. Annual Review of Clinical Psychology. 2008; 4:33–52. doi: 10.1146/4.022007.141207.
 16. Porter J. E. (2017). What's the difference between stress tolerance, stress resistance and resilience? Available at: <http://stressstop.com/blogs/stress/whats-the-difference-between-stress-tolerance-stress-resistance-and-resilience>
 17. Shestopalova L. F. (2002). Kliniko-psikhologicheskoye issledovaniye faktorov i usloviy formirovaniya posttravmaticheskikh stressovykh rasstroystv u lits, perezvivshikh ekstremal'n-yye sobytiya. [Clinical and psychological study of the factors and conditions for the formation of post-traumatic stress disorders in persons who have experienced extreme events]. «Ukrainian Bulletin of Psychology», T.10. Vyp. 2 (31).
 18. Zaplatynskiy V.M. (2010) Dotsilnist zastosuvannia psykhologichnykh treninhiv u pidhotovtsi studentiv z dystsypliny «Bezpeka zhyttiediialnosti» [Expediency of application of psychological trainings in preparation of students on discipline "Safety of vital activity"] Psychological training in art, culture, education: Collection of scientific works of the All-Ukrainian scientific-practical conference. Kherson. 255 P.

Authors

Romaniv Anna,
CScTech., Associate Professor,
E-mail: annaromaniv10@ukr.net

Datsko Oleksandra,
CScTech., Associate Professor,
E-mail: dacko_lp@ukr.net

Vytrykush Nataliia,
CScTech., Associate Professor

Paranyak Nadiia,
CScTech., Associate Professor,
Department of Civil Safety,
Lviv Polytechnic National University,
Lviv, Ukraine

Abstracts

АННА РОМАНІВ, ОЛЕКСАНДРА ДАЦЬКО, НАТАЛІЯ ВИТРИКУШ, НАДІЯ ПАРАНЯК. **Роль безпекових дисциплін у формуванні стресостійкості молоді.** У статті розглядається стан підготовки громадян України до стресових ситуацій під час військових дій, пандемії чи інших надзвичайних ситуацій. Проаналізовані останні наукові дослідження щодо стресостійкості та розвитку опірності до стресів. Приведений досвід викладання питань посттравматичного стресового розладу та стресостійкості на заняттях безпекових дисциплін у вищих навчальних закладах України та Національному університеті «Львівська політехніка»

Ключові слова: дисципліни циклу безпеки, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), стресостійкість, психологічний захист, психологічний тренінг.

АННА РОМАНІВ, АЛЕКСАНДРА ДАЦЬКО, НАТАЛІЯ ВИТРИКУШ, НАДЕЖДА ПАРАНЯК. **Роль дисциплін безпеки в формуванні стрессоустойчивости молодежи.** В статье рассматривается состояние подготовки граждан Украины к стрессовым ситуациям во время военных действий, пандемии или других чрезвычайных ситуаций. Проанализированы последние научные исследования по стрессоустойчивости и развитию сопротивляемости к стрессам. Приведен опыт преподавания вопросов посттравматического стрессового расстройства и стрессоустойчивости на занятиях дисциплин безопасности в высших учебных заведениях Украины и Национальном университете «Львовская политехника».

Ключевые слова: дисциплины цикла безопасности, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стрессоустойчивость, психологическая защита, психологический тренинг.

ANNA ROMANIV, OLEKSANDRA DACKO, NATALIJA VYTRYKUSH, NADIA PARANIAK. **Rola dyscyplin naukowych o bezpieczeństwie w kształtowaniu odporności młodzieży do stresu.** *W artykule omówiono stan przygotowania obywateli Ukrainy na stresujące sytuacje podczas działań wojennych, pandemii lub innych sytuacji kryzysowych. Analizowane są najnowsze badania naukowe dotyczące rozwoju odporności na stres oraz opisano doświadczenie w nauczaniu zespołu stresu pourazowego i odporności na stres w dyscyplinach bezpieczeństwa w szkołach wyższych Ukrainy i w szczególności Uniwersytecie Narodowym "Politechnika Lwowska".* **Słowa kluczowe:** dyscypliny cyklu bezpieczeństwa, zespół stresu pourazowego (PTSD), odporność na stres, ochrona psychologiczna, trening psychologiczny.