

## ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В МЕЖАХ РІЗНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ

### THE CONCEPT OF STRESS AND PSYCHOLOGICAL RESISTANCE WITHIN THE LIMITS OF DIFFERENT THEORETICAL APPROACHES

В сучасному суспільстві посилюється вплив на особистість різноманітних стрес-факторів, таких як прискорений темп життя мегаполісів, збільшення об'ємів та якостей отриманої інформації, зміни в соціальному житті, погіршення екологічних умов. Для сучасної епохи характерним є постійне зростання навантаження на психіку та нервову систему людини. Економічна криза, падіння рівня життя, зростання цін, нестабільність у політичній ситуації тощо призводять до зростання соціальної напруги. Сучасна людина живе в стані постійного впливу стресу на її організм.

Певною проблемою є те що, стрес невідповідно відокремлюють від таких понять, як «напруга», «тиск», «вимоги» та «стресори». Інколи поняття стресу може використовуватись як синонім особливого тиску, що веде до точки зору, згідно з якою стрес може бути позитивним.

Неоднозначність трактування поняття «стрес», навантаження його медико-біологічними та односторонніми психологічними уявленнями привели до того, що деякі автори, особливо вітчизняних робіт, віддають перевагу поняттю «психічна напруженість». Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він перебуває.

Численні зарубіжні та вітчизняні наукові дослідження демонструють негативний вплив стресу на здоров'я людини XXI століття. У зв'язку з цим постає нагальна проблема збереження здоров'я нації. Людина зі стійкою психікою якісно виконує свої соціальні ролі, здійснює свій громадський та професійний внесок у суспільство, постійно вдосконалює саму себе та гармонізує свою взаємодію із зовнішнім світом. Однак для того, щоб розглядати вплив стресу на організм людини, потрібно спочатку розглянути психологічну стійкість людини в різних теоретичних підходах.

У статті розглянуто основні термінологічні поняття психологічної стійкості, які були визначені як проблеми психологічної адаптації людини, емоційної стійкості, особлива взаємодія компонентів психічної діяльності, а саме емоційних.

**Ключові слова:** стрес, психологічна стійкість до стресу, стресостійкість, індивіду-

ально особистісні та суб'єктивні фактори стресостійкості.

In modern society, the impact on the personality of various stressors is increasing, namely: the accelerated pace of life of megacities, increasing the volume and quality of information received, changes in social life, deteriorating environmental conditions and the impact of many other stressors. The modern era is characterized by a constant increase in the load on the human psyche and nervous system. The economic crisis, falling living standards, rising prices, instability in the political situation, and more, are leading to rising social tensions.

Modern people live in a state of constant stress on her body.

A certain problem is that stress is unjustifiably separated from such concepts as "tension", "pressure", "requirements" and "stressors". Sometimes the term "stress" can be used as a synonym for a special kind of pressure, which leads to the view that stress can be positive.

The ambiguity of the interpretation of the concept of "stress", the burden of its medical-biological and one-sided psychological ideas, has led to the fact that some authors, especially domestic works, prefer the concept – "mental tension".

Psychological stress as a special mental state is a kind of reflection of the subject of a complex, extreme situation in which he is.

Numerous foreign and domestic scientific studies show the negative impact of stress on human health in the twenty-first century. This raises the urgent problem of preserving the health of the nation. A person with a stable psyche performs his social roles well, makes his social and professional contribution to society, constantly improves himself and harmonizes his interaction with the outside world.

But in order to consider the impact of stress on the human body, we must first consider the psychological stability of man in different theoretical approaches.

In the offered article the basic terminological concepts of psychological stability which have been defined as a problem of psychological adaptation of the person, emotional stability, special interaction of components of mental activity, namely emotional, etc. are considered.

**Key words:** stress, psychological resistance to stress, stress resistance, individual personal and subjective factors of stress resistance.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20>

**Кравцов Д.Р.**

аспірант

Харківський національний університет  
внутрішніх справ

**Постановка проблеми.** В сучасному світі на психіку людини впливають надсильні стресори (соціальні, природні, побутові). Це стосується не лише низки стресових потрясінь, таких як військові конфлікти, землетруси, екологічні катастрофи, але й менш виражених стресових подій, які проникають у сучасне життя й потребують від людини навичок подолання можливих негативних наслідків, тому

вивчення стійкості особистості щодо впливу стресових факторів є надзвичайно актуальним.

Стрес (англ. "stress" – «напруга») – це стан напруги, тобто сукупність захисних фізіологічних реакцій, що наступають в організмі тварин і людей у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), зокрема холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекцій.

Проблемам вивчення стресу та стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт. Інтенсивні дослідження розпочалися після публікації робіт Г. Сельє у 50-х р. ХХ століття, в яких основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів. Л. Кітаєв-Смик зазначає, що вже у 1983 р. бібліотека Національного інституту стресу налічувала більше 150 тисяч публікацій з цієї теми [5]. Проблема стресу вивчалася в рамках загальної, інженерної психології і психології праці, психології спорту, соціальної та етнопсихології.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У сучасній науці для опису здатності особистості зберігати адекватність психологічного стану та ефективності діяльності в екстремальних умовах науковці використовують такі терміни, як «психічна стійкість» (М. Сікач), «психологічна стійкість» (В. Аршинова, С. Шувалова), «стресостійкість» (О. Ахвердова, І. Боев), «нервово-психічна стійкість» (П. Дорогів), «професійно-психологічна стійкість» (Є. Василенко).

В основі всіх вищезазначених термінів лежать загальні положення про те, що передбачає стресостійкість, а саме здатність підтримувати оптимальну працездатність та ефективність у напружених емоційних ситуаціях; здатність особистості зберігати оптимальний психічний стан під впливом негативних чинників.

Стресостійкість розглядається як якість особистості, що характеризується вмінням протистояти стресовим факторам у певний період часу, доки людина не знайде шляхи опанування стресом. Стресостійкість забезпечує ефективність діяльності та сприяє забезпеченню здоров'я особистості.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що стресостійкість розглядається як проблема психологічної адаптації людини (Ю. Александровський), емоційної стійкості (Е. Мілерян). Деякі науковці вважають основою стресостійкості саморегуляцію особистості (О. Конопкін, Р. Сігаєва). Н. Хаан до стресостійкості відносить копінг-механізми та механізми психологічного захисту. Б. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію компонентів психічної діяльності, а саме емоційних. Науковці зазначають, що стресостійкість відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у складних психологічних умовах, які склались.

**Постановка завдання.** Метою статті є здійснення теоретичного аналізу понять стресу, стресостійкості та психологічної стійкості особистості в межах різних теоретичних підходів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стрес у житті людини відіграє важливу роль. Навіть у стані повного спокою людина переживає стрес, який пов'язаний з приємними або неприємними почуттями,

тому одним з важливих етапів в житті людини є вміння формувати особистісну стійкість до стресових ситуацій. Людині потрібно розуміти, що таке стрес, що до нього приводить, до чого може привести сам стрес.

Стрес у перекладі з англійської означає напругу. В наукових дослідженнях цей термін використовується із 1936 р., а започаткував його видатний канадський фізіолог Г. Сельє, який розробив загальну концепцію стресу як пристосувальної реакції організму на вплив екстремальних чинників (стресогенів). Звичайна популярність як самої концепції, так і її ведучого поняття пояснюється тим, що за її допомогою легко знаходять пояснення багато явищ у звичайному, повсякденному житті, зокрема реакції на виникаючі труднощі, конфліктні ситуації, несподівані події. За класичним визначенням Г. Сельє, «стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, і ця відповідь є напругою організму, спрямованою на подолання виникаючих труднощів і пристосування до збільшених вимог» [6].

Дж. Еверіл та С. Селс вважають сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної реакції індивідуума.

Ю. Савенко називає психічним стресом стан, у якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактивізації [3].

Список цих визначень стресу можна було би продовжувати, але головна тенденція в освоєнні психологією цього поняття полягає у визнанні неспецифічності ситуацій, що породжують стрес. Не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, відповідь на яку є неспецифічною реакцією у внутрішньому середовищі організму, яка оцінюється як загрозна, що порушує адаптацію, контроль та перешкоджає самоактуалізації [1].

Різновиди стресу в узагальненому вигляді є такими: фізіологічний, інформаційний, психологічний, гострий, хронічний [9]. Крім того, останнім часом виділяють особливий вид стресу, а саме менеджерський [8].

Виділяють три стадії розвитку стресу, такі як зростання напруги (мобілізація); внутрішній стрес (дезаптація); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [9].

В умовах стресу у людини активізуються три основних типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму, а саме фізіологічні, біохімічні та психологічні.

Аналізу механізмів дій стресу на біологічному рівні дослідники приділяли надзвичайно велику увагу [1]. Встановлено, що людина здатна формувати стійку стресову напругу, а за її допомогою може здійснювати боротьбу зі стресом, досягаючи позитивного результату, що пов'язано зі здатністю вищих відді-

лів головного мозку підтримувати активність симпато-адреналової системи, вираженням її стимулювальних впливів на систему «гіпофіз – кора наднирок», функціональними можливостями останньої та іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-адреналову та гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки і, відповідно, розвитку важких розладів та захворювань.

Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень та, відповідно, визначень цього поняття. Так, в одних наукових роботах стресостійкість представляється як проблема бар'єра психічної адаптації людини, в інших – як емоційна стійкість і здатність контролю емоцій [11]. Низка дослідників основою стресостійкості вважає здатність витримувати великі навантаження та успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, саморегуляцію людини, яка складається з певних ланцюгів і є стилістично досить різноманітною [17].

Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я, як виконувати діяльність [15].

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу [2]. З позицій когнітивно-трансактного підходу до аналізу психологічного стресу багатовимірною оцінкою стресостійкості має включати комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації та доступних ресурсів щодо її подолання [14]. Під ресурсами розуміються внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних життєвих ситуацій. Ресурси людини як індивіда, суб'єкта, особи та ініціативності – це засоби (інструменти), які використовуються ним для трансформації відношень зі стресогенною ситуацією.

В контексті ресурсної теорії стресу для збереження стрес-резистентності важливим є накопичення («консервація») ресурсів до того часу, коли виникне стрес-ситуація або дія окремого стресора [16]. Стратегія накопичення ресурсів являє собою деякий антиципаторний копінг. Часто антиципаторний копінг

є ключем для розуміння відповідних стрес-реакцій і стратегій подолаючої поведінки. Центральний принцип «консервації» ресурсів (COR-теорія) полягає в тому, що люди прагнуть отримати, зберегти й захистити те, що цінне для них, і намагаються використовувати свої ресурси найкращим способом. Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що люди прагнуть інвестувати (вкладати) свої зусилля в накопичення власних ресурсів для захисту їх від втрат, вони прагнуть відновлювати втрачені ресурси й набувати нових ресурсів для підвищення впевненості в майбутньому (екзистенціальної надійності).

В COR-теорії С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що веде до стресових реакцій. Водночас відбувається втрата ресурсу, інші ресурси покликані обмежити інструментальний, психологічний і соціальний вплив подій, що розгортаються. Втрата внутрішніх («душевних») і зовнішніх (соціальних) ресурсів обов'язково приводить до втрати суб'єктивного благополуччя й переживається як стан психологічного стресу [9].

Аналіз літератури показує, що до особистісних ресурсів стресостійкості дослідники відносять інтернальний локус-контроль та пов'язані з ним конструкти типу впевненості в собі й самоефективності, сильної Я-концепції.

Згідно з науковим дослідженням Е. Старченкова, до особистісних ресурсів подолання синдрому вигорання як негативного наслідку професійних та екзистенціальних стресів належать такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведінки, радикалізм, висока мотивація досягнення [12].

С. Хобфолл відзначає, що, незважаючи на численність досліджень, що пов'язують особистісні та соціальні ресурси зі стресостійкістю, їх результати не розкривають повною мірою механізми подолання стресу [9]. Це пов'язане з тим, що для вивчення цього питання необхідно використовувати динамічні моделі взаємодії персональних характеристик і стресостійкості, оскільки статичні моделі не враховують того, що ресурси самі по собі змінюються під впливом стресових обставин.

Каньятци та Норріс у 1993 р. емпіричним шляхом довели, що соціальні ресурси людей часто зменшуються, коли вони піддані впливу стресу. Баумейстер, Братславські, Муравйов і Тік отримали аналогічні дані про те, що навіть особистісні, когнітивні ресурси можуть зменшуватися під впливом стресу, оскільки стресова ситуація підриває віру у власні сили, наприклад віру у власну компетентність [16]. В контексті стресостійкості віра як психологічна категорія розглядається як найважливіша й «динамізує» особистісний ресурс. Можливо, стресова ситуація кидає виклик



енергії та мотиву, які необхідні для того, щоб задіяти цей ресурс у подоланні стрес-ситуації. Концепція «консервації» ресурсів С. Хобфолла і запропонований на її основі методологічний підхід до оцінювання особистісного потенціалу стресостійкості являє собою динамічну модель вивчення взаємодії особистості та середовища [9].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні стресових ситуацій. Розглянемо детальніше, що розуміють під психологічними ресурсами особистості і якими ресурсами має володіти людина для ефективного подолання стресу. Поняття ресурсів як психологічної категорії розроблено недостатньо.

Л. Куликов під ресурсами стресостійкості особистості розуміє індивідуальні властивості й здібності, що зумовлюють психологічну стійкість у стресогенних ситуаціях [10].

До компонентів стресостійкості належать здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій, отже, уникати стрессорного впливу; здатність контролювати емоції, розвинені вольові якості особистості (здатність діяти в напрямі поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставинах); володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу й сильну, ніж у звичних умовах, напругу (емоційну, вольову, фізичну); здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність у перетворенні стресової ситуації; досвід вирішення стресових ситуацій і володіння ефективними способами їх подолання; здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією [13].

До найбільш вивчених сьогодні особистісних ресурсів подолання стресу належать активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного росту; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значущість, самодостатність; активна життєва установка (чим активнішим є ставлення до життя, тим більшою є психологічна стійкість у стресових ситуаціях); позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси (стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності) [3].

До інформаційних та інструментальних ресурсів належать здатність контролювати ситуацію (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно); інструментальні технології для досягнення бажаних цілей (майстерність, компетентність, технології освоєння нових знань і навичок); готовність до самозміни, інтерактивні техніки зміни себе й стресогенної

ситуації, активність по перетворення ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації; матеріальні ресурси, тобто високий рівень матеріального доходу й матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпеку життя, стабільність оплати праці, хороші гігієнічні фактори праці та життєдіяльності [9].

З позицій когнітивно-поведінкового підходу подолання розглядається більш широко, а саме як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення стресу або як стабілізуючий фактор, який може допомогти людям підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу [14]. У зв'язку з цим в аспекті когнітивно-поведінкового підходу репертуар конструктивних моделей подолання стресової поведінки може розглядатися як ключовий ресурс стресостійкості особистості.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

У запропонованому матеріалі нами було розглянуто поняття стресу та історію його виникнення. Також розглянуто теоретичні напрями дослідження адаптації особистості до впливу стрес-факторів.

Підбиваючи підсумок викладеного матеріалу, можемо визначити, що теоретичний аналіз щодо проблеми стресостійкості особистості – це значна кількість структурних компонентів особистості, яка може виступати в ролі факторів, що впливають на стійкість людини до психологічного стресу. Вивчення стресостійкості визначає стильові характеристики кожної людини, які дають змогу розширити наші уявлення щодо суб'єктивних аспектів особистості.

Також визначено, що стресостійкість розглядається як якість особистості, що характеризується вмінням протистояти стресовим факторам у певний період часу, доки людина не знайде шляхи опанування стресом. Стресостійкість забезпечує ефективність діяльності та сприяє забезпеченню здоров'я особистості. Психологічну стійкість визначають як психологічну властивість особистості, яка вимірюється порогом психічного реагування на складні життєві ситуації.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas : довідник. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с.
2. Бодров В. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. Москва : Институт психологии АН СССР, 1991. 293 с.
3. Гаврілець І. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навчальний посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
4. Ермолаев О. Математическая статистика для психологов. Москва : Флинта, 2003. 336 с.

5. Китаев-Смык Л. Психология стресса. Москва : Наука, 1983. 368 с.
6. Коган Б. Стрес и адаптация. Москва : Знание, 1980. 405 с.
7. Корольчук В. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: [http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf).
8. Леонова А. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. 2000. № 3. 21 с.
9. Максименко С. Общая психология. Москва : Рефл-бук, 2000. 528 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 478 с.
11. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Вісник Національного аерокосмічного університету ім. Н.Є. Жуковського «ХАІ»*. С. 248–252.
12. Межличностное восприятие в группе / под ред. Г. Андреевой, А. Донцова. Москва, 2010. 261 с.
13. Немов Р. Общая психология. Москва : Владос, 2003. 396 с.
14. Першина Л. Общая психология. Москва : Академический Проект, 2004. 447 с.
15. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г. Никифорова. Санкт-Петербург : изд-во Санкт-Петербургского университета, 1991. 151 с.
16. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Москва : Наука, 2003. 208 с.
17. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.