

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ДИСКУРСІ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY IN THE DISCOURSE OF MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Стаття присвячена теоретичному аналізу сучасних наукових підходів до дослідження стресостійкості особистості. Узагальнено результати наукових досліджень стресостійкості, які представлені у вітчизняній та зарубіжній психології. Встановлено, що стресостійкість розглядається вченими як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

З'ясовано, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість». Здебільшого феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях. Встановлено, що у психологічній науці використовується низка термінів, які вживаються як синоніми поняття «стресостійкість», зокрема: емоційна стійкість, психічна та психологічна стійкість, екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал. Охарактеризовано структурні компоненти стресостійкості, виокремлені різними вченими, а також соціально-психологічні чинники, які впливають на рівень її розвитку. Обґрунтовано, що одним із ефективних засобів підвищення стресостійкості є розвиток емоційного інтелекту особистості, який забезпечує здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і сприяє психологічному благополуччю особистості та успішності соціальної взаємодії. Звернено увагу на необхідність розвитку резильєнтності, що дозволяє людині впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати внутрішні і зовнішні ресурси, копінг-стратегії і спрямувати їх на подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, емоційний інтелект, резильєнтність, копінг-стратегії, особистість.

The article is devoted to the theoretical analysis of modern scientific approaches to the study of stress resistance of personality. The results of scientific studies of stress resistance, which are presented in domestic and foreign psychology are summarized. It has been defined that stress resistance is considered by scientists as an individual's ability to withstand stress and resist. The body's resistance to stress is a useful protective function that allows a person successfully adapt to environmental conditions, counteract the negative impact of external and internal stressogenic factors.

It has been found out that there is no clear and unambiguous understanding of the concept of «stress resistance» in psychological science. Mostly, the phenomenon of stress resistance is considered by scientists as: a personality trait that reflects substantive characteristics related to a person's ability to resist stress; the process that determines the dynamic characteristics of a person's resistance to stress; a state that reflects the functional characteristics of a person in stressful situations. It has been defined that a number of terms apply in psychological science are used as synonyms for the concept of «stress resistance», in particular: emotional stability, mental and psychological stability, extreme stability, personal adaptation potential. Structural components of stress resistance identified by various scientists are characterized, as well as social and psychological factors that affect the level of its development. It is substantiated that one of the effective means of increasing stress resistance is a development of the emotional intelligence of the individual, which provides a person's ability to understand emotions and manage them through cognitive processing of emotional information and contributes to the psychological well-being of the individual and the success of social interaction. It is drawn the attention to the need of the development of resilience, which allows a person to cope with a stressful situation, restore emotional balance, apply internal and external resources, coping strategies and direct them to overcome stress in order to preserve mental health.

Key words: stress, stress resistance, emotional intelligence, resilience, coping strategies, personality.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

Шпак М. М.

д. психол. н., доцент,
професор кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Під час війни в Україні проблема стресостійкості особистості все частіше стає предметом дослідження у психологічній науці та практиці. В складних умовах сьогодення кожен з нас відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя наших рідних і близьких та майбутнє України загалом. Звичайно, кожна людина по-своєму реагує на стресову ситуацію. Зазвичай більшість людей відчуває внутрішню напругу, страх і пригнічення. Все це сильно позначається на психологічному бла-

гополуччі особистості та призводить до погіршення її психічного здоров'я. При цьому наш психоемоційний стан значною мірою залежить від рівня розвитку стресостійкості.

Таким чином, актуальність проблеми стресостійкості особистості в складних життєвих ситуаціях, її практична значущість, зумовлена соціальним запитом у зниженні емоційної напруги в сучасному суспільстві й підвищенні психологічного благополуччя кожної окремої людини, й зумовила спрямованість наших наукових

розвідок на аналіз та узагальнення наукових підходів до дослідження цього феномена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема стресостійкості особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.), психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.). Сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості були предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

Сьогодні проблема стресостійкості особистості вивчається науковцями у галузі психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук, тому все більше набуває міждисциплінарного характеру.

Стресостійкість розглядається у психології як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Аналіз наукових джерел з проблеми дослідження показав, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість». Так, наприклад, Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [16, с. 6].

Подібною точки зору дотримується і Т. Дудка, стверджуючи, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, яка взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей [3].

За визначенням Г. Мигаль, О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [11, с. 249].

В. Корольчук, обґрунтовуючи психологічні засади дослідження стресостійкості, визначає це поняття як «структурно-функціональну,

динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості» [5, с. 186]. Дослідниця зазначає, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності і професіоналізації особистості.

Г. Дубчак, яка вивчала стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій, поглиблює розуміння сутності поняття «професійна стресостійкість». Дослідниця вважає, що «професійну стресостійкість слід розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації» [2, с. 14].

Ю. Тептюк, обґрунтовуючи психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій, стверджує, що стресостійкість особистості – це «інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності» [14, с. 18].

Таким чином, узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості, можемо констатувати, що здебільшого феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

Результати досліджень О. Кравцової показали, що психологічні уявлення про феномен стресостійкості особистості розкриваються насамперед у контексті таких наукових підходів: 1) психоаналітичного, в якому досліджується стійкість особистості в ситуаціях конфлікту, при цьому причинами стресу вважається придушення природних потягів, сексуальних інстинктів, біологічних потреб людини; 2) біхевіорального, де стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення поведінки; 3) гуманістично-екзистенційного, в якому йдеться про взаємозв'язок стресостійкості з успішністю самореалізації особистості, самоактуалізацією; 4) системного, де стресостійкість розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації й пов'язують її з регуляцією емоційних станів, що забезпечує психічну стійкість людини [6].

Слід зазначити, що в психологічній науці використовується низка термінів, які вживаються як синоніми поняття «стресостійкість», зокрема: емоційна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, С. Козлов, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренко та ін.), особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков та ін.). На нашу думку, наявність різних трактувань стресостійкості, дещо ускладнює розуміння її сутності, оскільки чітких критеріїв для розмежування цих понять поки ще не запропоновано.

Здійснений нами теоретичний аналіз наукових досліджень з означеної проблеми, показав, що актуальним залишається питання про структурні компоненти стресостійкості та взаємозв'язки між ними. Так, розглядаючи стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, О. Поліщук виокремлює у її структурі три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. Дослідник вважає, що саме особистісний компонент є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [12].

В. Корольчук виокремлює в структурі стресостійкості особистості чотири провідні компоненти – особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Такий різнорівневий підхід дослідження структурних компонентів стресостійкості дає підставу розмірковувати не тільки про рівні стресостійкості, їх підпорядкування, співвідношення, а й про специфіку їхніх функціональних ролей [4, с. 215].

М. Кудіновою розроблено рівнево-компонентну структуру стресостійкості, що базується на внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсах. Внутрішні ресурси є фундаментом стресостійкості. Вони впливають на особливості поведінки і діяльності у стресогенній ситуації та диференціюються на трьох рівнях: біологічному, особистісному та поведінковому. Зовнішні ресурси стресостійкості є результатом соціального впливу і допомагають особистості подолати стрес ззовні. До них, на думку дослідниці, належать: соціальна, емоційна, інформаційна, матеріальна підтримка; соціальна сміливість, гідні побутові умови, безпека життя, комфортний статус у соціальній групі, підтримка держави. Крім того, на особистісному рівні в структурі внутрішніх ресурсів М. Кудінова виокремлює особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти [8].

Критеріями розвитку стресостійкості, на думку Ю. Тептюк, є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція. Відповідно у структурі стресостійкості особистості дослідниця виокремлює такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регуляторний [14].

Т. Циганчук пов'язує стресостійкість з такими індивідуальними характеристиками особистості, як: саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект [15].

Доведено, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості, забезпечує її психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання (В. Бодров, Г. Нікіфоров, К. Судаков та ін.).

Водночас зауважимо, що одним із актуальних векторів досліджень стресостійкості є вивчення та аналіз соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень стресостійкості особистості. Погляди вчених стосовно цього аспекту означеної проблеми дослідження також різняться. На основі теоретичного аналізу наукових джерел виявлено, що серед чинників стресостійкості виокремлюють, як суб'єктивні, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності), так й об'єктивні, пов'язані з особливостями стресової ситуації, професійною діяльністю (стилі діяльності, соціальна активність, професійні здібності й уміння тощо).

В. Корольчук виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості. До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії долаття стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [5, с. 186–187].

На думку С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр, до чинників, які впливають на формування стресостійкості у студентському віці, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм); задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон. Крім того, важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють ресурси людини (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні) [1, с. 58].

Одним із ефективних засобів підвищення стресостійкості є, на нашу думку, розвиток емоційного інтелекту особистості. Під емоційним

інтелектом ми розуміємо інтегральну властивість особистості, яка відображає здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії. Одним із психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту ми виокремлюємо рефлексію, яка спрямована на емоційне самопізнання особистості. У структурі емоційного інтелекту рефлексія забезпечує усвідомлення емоційних переживань, розуміння своїх емоцій. У стресових ситуаціях це є надзвичайно важливим для людини. Ще одним ключовим психологічним механізмом емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція, яка полягає в системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині володіти собою, більш ефективно управляти своїм емоційним станом, адекватно поводитися в стресових ситуаціях. Таким чином, на нашу думку, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим вищий рівень стресостійкості особистості.

Сучасні дослідники у своїх наукових розвідках акцентують увагу на проблемі розвитку резильєнтності [9], що дозволяє людині впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати особистісні ресурси для подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я.

Підвищення стресостійкості особистості пов'язане насамперед з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресу. Зокрема, йдеться про копінг-стратегії.

Як відомо, термін «копінг» (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) з'явився в американській психології на початку 1960-х років і став використовуватися стосовно поведінки людини, спрямованої на підтримку або збереження балансу між вимогами навколишнього середовища і ресурсами особистості. Вагомий внесок у розуміння сутності копіngu та його значення для розвитку стійкості до стресу здійснив Р. Лазарус.

Як стверджує Я. Ляшин, головною метою копіngu як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості в складних життєвих ситуаціях [10]. Слід зазначити, що проблема класифікації копінг-стратегій ще не отримала свого остаточного розв'язання. Здебільшого виокремлюють три групи копінг-стратегій: стратегії, спрямовані на вирішення проблеми; стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки; стратегії, спрямовані на уникнення проблеми (Д. Амірхан).

Результати дослідження Л. Степаненко показали, що на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою впливають емоційні властивості особистості (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність, емоційна чуйність, експресивність, оптимістичність) [13].

Висновки з проведеного дослідження. Проаналізувавши різні вектори наукових досліджень стресостійкості особистості, можемо констатувати, що ця проблема залишається і надалі актуальною та все більше привертає увагу сучасних дослідників в умовах війни в Україні.

На нашу думку, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів **з метою збереження психічного здоров'я.**

Нині наукові дослідження вчених спрямовані не лише на вивчення природи і сутності стресу, причин його виникнення, основний акцент робиться на методах управління стресом, ефективних копінг-стратегіях, які забезпечують стресостійкість особистості в емоціогенних ситуаціях. Разом з тим, важливо наскільки кожен з нас готовий оволодіти стрес-менеджментом, адже від цього значною мірою залежить психологічне благополуччя особистості.

Перспективами подальших наших досліджень є розробка психотехнологій розвитку стресостійкості особистості в складних життєвих ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
3. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psihologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psihologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
4. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
5. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
6. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи.

Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

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

8. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2014. № 1(34). С. 156–173.

9. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

10. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

11. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.06.2022).

12. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.06.2022).

13. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус.* 2021. Вип. 21. С. 92–96.

14. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

15. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.

16. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.