

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY RESISTANCE TO STRESS

У статті розглянуто психологічний аспект резистентності особистості до стресових чинників, теоретичні засади сучасних українських та зарубіжних дослідників щодо проблеми стійкості особистості до стресу. Визначено вибіркочну сукупність дослідження, яка становить 80 жінок. У ході емпіричного дослідження виявлено, що стійкість до стресових чинників має високий, середній та низький рівні прояву. Виділено головні компоненти резистентності до стресових чинників, найпоширенішими та важливими були показники тривожності та властивостей темпераменту (саме їх ми і взяли за основу в проведенні дослідження). Проведено анкетне опитування, метою якого було виявлення рівнів резистентності до стресу та його відсоткового співвідношення. При цьому спостерігається залежність різних рівнів резистентності від ступеня вираженості особистісних предикторів. Серед предикторів високої стресостійкості виділяються яскраво виражені ергічність і соціальна ергічність, пластичність і соціальна пластичність, а низькі показники стресостійкості у випробуваних зумовлені високою реактивною та особистісною тривожністю, вираженою емоційністю та соціальною емоційністю. Розроблена та апробована корекційна програма, спрямована на підвищення резистентності до стресових чинників, містить у собі психологічний блок, спрямований на усвідомлення своєї низької резистентності до стресових чинників, її можливих причин і наслідків у життєдіяльності, на формування мотивації до підвищення резистентності, і блок психогімнастичних вправ, який включає у себе психоемоційні вправи, спрямовані на розслаблення всього тіла та створення позитивного емоційного стану, дихальні та фізичні вправи.

Ключові слова: особистість, резистентність, стрес, тривожність, темперамент.

The article considers the psychological aspect of the person's resistance to stressors. Theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers concerning the problem of personality resistance to stress. The sample population of the study was determined, which is 80 women. In the course of empirical research, it was found that resistance to stressors has high, medium and low levels of manifestation. The main components of resistance to stressors were identified, the most common and important were indicators of anxiety and temperament properties (we took them as the basis for conducting the research). A questionnaire survey was conducted, the purpose of which was to identify the levels of stress resistance and its percentage ratio. At the same time, the dependence of different levels of resistance on the degree of expression of personal predictors is observed. Among the predictors of high stress resistance, strongly pronounced ergicity and social ergicity, plasticity and social plasticity stand out, while low indicators of stress resistance in the subjects are due to high reactive and personal anxiety, pronounced emotionality and social emotionality. The developed and tested corrective program, aimed at increasing resistance to stress factors, includes a psychological block aimed at awareness of one's low resistance to stress factors, its possible causes and consequences in life, at forming motivation to increase resistance, and a block of psychogymnastic exercises, which includes psycho-emotional exercises aimed at relaxing the whole body and creating a positive emotional state, breathing and physical exercises.

Key words: personality, resistance, stress, anxiety, temperament.

УДК 159.9.072.433

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.34>

[org/10.32782/2663-5208.2022.44.34](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.34)

Миропольцева Н.І.

к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Довгань О.В.

студентка VI курсу 665Мз групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність проблеми дослідження.

Стійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, який забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість та не знижуючи успішності діяльності. Феномен резистентності до стресу – це особистісна структура, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу у своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному розвитку.

Нині у зв'язку з військовими діями, зміною соціально-економічної ситуації в Україні та світі особливого значення набуває особиста резистентність до стресових чинників. По-перше, вибухи, повітряні тривоги, евакуація та інші чинники, з якими

зустрілися українці під час війни. Також ЗМІ постійно вкидають повідомлення різного характеру, що ще більше загострює ситуацію. По-друге, наслідки падіння курсу валют призводять до зниження якості життя людей, скорочення робочих місць, падіння матеріального добробуту, загострення боротьби на біржі праці. Виходить, що люди не готові до цих змін і тому стають дедалі менш здатними справлятися зі стресом, демонструючи низьку стресостійкість. По-третє, погіршення екологічної ситуації веде до того, що людство стає дедалі сприйнятливим до захворювань, зокрема психічних.

У людей зростає психологічна напруга та підвищується тривожність, через що стан хвилювання та сумнівів щодо майбутнього та ворожа поведінка починають проявлятися в їхньому житті, знижується психологічна адаптивність [5].

Питання профілактики стресу та підвищення рівня резистентності до стресових чинників особливо актуальне в сучасному суспільстві. Ще одним фактором, що привертає пильну увагу до проблеми стійкості до стресу, є те, що зі швидкою силою розвиваються інформаційні засоби та з настанням ери технологічних інновацій посилилася конкуренція на біржі праці та підвищилися вимоги до професійної діяльності.

У сучасному суспільстві все більший вплив на людину чинять різні стресогенні чинники: швидкий ритм життя, зростання кількості та відмінності одержуваних повідомлень, пертурбації в суспільному житті, псування стану навколишнього середовища та ін. Економічна криза, падіння рівня життя через зростання цін, політичні хвилювання та крах багатьох підприємств через карантинні обмеження під час COVID-19 призвели до значної втрати робочих місць, що призвело до посилення громадської напруги. Нинішній українець живе в обставинах сталого потрясіння.

Велика кількість досліджень показала, що стресогенні чинники негативно впливають на стан організму людини. У зв'язку із цим одним із головних національних інтересів сьогодні є захист психічного здоров'я мешканців.

Розроблення антистресової проблематики пов'язане з такими важливими соціальними завданнями, як формування толерантного ставлення та профілактика соціального екстремізму, що має науково-практичне значення. У психологічній літературі існує думка, що формування расових стереотипів і забобонів може бути пов'язане з фрустрацією та неможливістю конструктивних рішень, а стресогенна агресія веде до расового підґрунтя.

Тому підвищення антистресових здібностей сучасних людей є запорукою фізичного та психічного здоров'я та першою умовою соціального спокою та суспільного світу.

Таким чином, розроблення сучасних технологій для підвищення рівня резистентності до стресу є важливим елементом у межах державної політики у сфері здоров'я населення.

Метою дослідження є виявлення особистісних чинників резистентності до стресу у жінок.

Для реалізації поставленої мети було використано такі емпіричні методи дослідження: опитувальник, розроблений С. В. Суботіним [4], методика тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова [1–3].

На першому етапі дослідження було виконано роботу з науковими джерелами,

під час якого вивчено особливості наукових досліджень із теми, проблематику та її актуальність. Також визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено опитування (тестування) та сформовано контрольну та експериментальну групи у кількості по 20 осіб кожна. На третьому етапі було впроваджено корекційну програму впродовж трьох місяців (контрольна група ніяких занять не відвідувала). На останньому етапі проведено обробку результатів, їх аналіз та узагальнення. Сформульовано висновки про ефективність розробленої корекційної програми.

Після того як експериментальна підгрупа жінок завершила заняття за розробленою програмою стійкості до стресових чинників, експериментальна та контрольна групи були повторно протестовані, і результати до та після експерименту були зіставлені (табл. 1, 2).

Таблиця 1
Порівняльний аналіз показників резистентності до стресу експериментальної підгрупи реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
шкала стресостійкості			
Стресостійкість	63,81	53,07	p < 0,001
самооцінка стресостійкості			
Стресостійкість	41,35	37,16	p < 0,01

Із таблиці видно, що середні значення антистресових показників двох опитувальників мали тенденцію до зниження, причому різниця досягла значущого рівня, тобто в результаті тренінгу в експериментальній групі значно підвищилася їхня резистентна здатність.

Респонденти відзначають підвищення емоційної стійкості та толерантності до фрустрацій; толерантність до невизначеності та несподіванок; здатність вичікувати, яка полягає у запобіганні необдуманим та передчасним діям та несприятливим наслідкам; несприятливі чинники, небезпеки, зовнішні проблеми, конфлікти, невдачі внутрішнього характеру починають виявлятися без явних негативних емоційних станів, за допомогою помірних фізичних навантажень, відпочинку, релаксації, спілкування з близькими людьми виробляється схема зняття емоційного порушення та стресу; зменшуються прояви розгубленості, депресії, невпевненості в собі; знижується емоційна збудливість; підвищується піз-

навальна активність, мотивація до успіху, впевненість у собі, своїх силах; розуміння їхніх бажань та потреб, усвідомлення меж своїх можливостей, дбайливе ставлення до своїх почуттів і переживань, певна гнучкість та вміння пристосовуватися до ситуацій і підлаштовувати їх під себе, прагнення до конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, можливість вирішувати проблеми у кращому вигляді – ефективний спосіб для всіх випробуваних.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників резистентності до стресу контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
шкала стресостійкості			
Стресостійкість	62,97	63,18	не значимо
самооцінка стресостійкості			
Стресостійкість	40,1	41,24	не значимо

Таким чином, у контрольній групі жінок спостерігалось незначне збільшення середніх значень показників резистентності за обома тестами, але різниця не досягала рівня значущості.

Розглянемо, як розрізняються показники тривожності (табл. 3, 4). Як бачимо з таблиці 3, середнє значення індексу тривожності змінюється у бік зменшення, різниця сягає значного рівня, тобто після занять за сформульованим планом значно знижується як реактивна, так і особистісна тривожність жінок експериментальної групи.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників тривожності експериментальної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
реактивна тривожність	44,39	36,04	p < 0,05
особистісна тривожність	49,95	45,2	p < 0,05

При цьому під час фінальної розмови багато жінок даної програми підвищення рівня резистентності до стресу сказали, що їм стало набагато легше зберігати внутрішню та зовнішню гармонію завдяки активації придбаних технічних навичок на заняттях.

Також у контрольній підгрупі випробуваних показники реактивної і особистісної три-

вожності незначно підвищилися. Можливо, це пов'язано з тим, що багато з учасників контрольної підгрупи у фінальному опитуванні зазначили, що, на їхню думку, якість їхнього життя змінилася в гірший бік (через ситуацію в країні, повітряні тривоги, відключення світла, зростання курсу долара та євро змінилася фінансова ситуація в сім'ї). При цьому відмінності не досягли рівня значимості, тобто зміни відбулися випадково. Розглянемо динаміку властивостей темпераменту в процесі формуючого експерименту (табл. 5, 6).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників тривожності контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
реактивна тривожність	44,91	45,26	не значимо
особистісна тривожність	51,04	52,68	не значимо

Таблиця 5

Порівняльний аналіз показників властивостей темпераменту експериментальної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
Ергічність	5,91	6,54	не значимо
Соціальна ергічність	8,13	8,98	не значимо
Пластичність	6,86	8,03	не значимо
Соціальна пластичність	6,04	7,17	не значимо
Темп	6,76	7,01	не значимо
Соціальний темп	6,9	7,36	не значимо
Емоційність	7,69	5,1	p < 0,05
Соціальна емоційність	8,41	5,19	p < 0,01

Як бачимо з таблиці, середні значення показників властивостей темпераменту зросли за такими шкалам, як ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп і соціальний темп, при цьому відмінності не досягли рівня значимості. Середні значення показників зменшилися по таких шкалах, як соціальна емоційність та емоційність на статистично значущому рівні. Якісно це виявилось у зниженні емоційної чуйності під час спілкування, а також чутливості до

розбіжностей між задуманим та реальними результатами.

Отримані нами дані узгоджуються з результатами фінальної розмови. Насправді, більшість учасників, які пройшли програму підвищення рівня стійкості до стресових факторів, зазначала, що набуті навички на заняттях саморегуляції призвели до підвищення самопочуття та настрою, до збільшення активності, їм стало набагато простіше вести діалог із людьми, сформувалася впевненість у собі, підвищилося відношення до себе та до оточуючих.

Таблиця 6

Порівняльний аналіз показників властивостей темпераменту контрольної підгрупи після реалізації корекційно-розвиваючої програми

	До програми	Після програми	p-рівень
Ергічність	6,33	7,01	не значимо
Соціальна ергічність	8,24	7,89	не значимо
Пластичність	7,1	7,02	не значимо
Соціальна пластичність	5,93	6,2	не значимо
Темп	6,83	6,78	не значимо
Соціальний темп	6,3	7,14	не значимо
Емоційність	7,66	8,03	не значимо
Соціальна емоційність	8,13	8,21	не значимо

Також у контрольній підгрупі у випробуваних підвищилися показники за такими шкалам, як ергічність, соціальна пластичність, соціальний темп, емоційність і соціальна емоційність. До того ж показники за іншими шкалами знизилися – це соціальна ергічність, пластичність та темп. При цьому p – рівень значимості відмінностей вище рівня значущості $p=0,05$, це свідчить, що відмінності між вибірками статистично недостовірні, що зміна показників відбулася під впливом випадкових чинників.

Ми допускаємо, що така рандомна зміна показників відображає те, що учасники кон-

трольної підгрупи відчували негативний вплив воєнних дій, відключень світла та інших стресових чинників, реагуючи страхом перед невідомістю, нестабільністю у житті та своїх можливостях. Через це вони акцентували увагу на погіршенні настрою, дратівливості, апатії, небажанні спілкуватися та вступати у нові соціальні зв'язки, сповільненості дій та мислення, скороченні різноманітності форм поведінки.

Висновки з проведеного дослідження. У сучасній психології важко знайти точне визначення психологічного стресу. Сьогодні у науковій літературі так і немає єдиного уявлення про його природу та сутність. Те саме стосується й стійкості до стресових чинників, класифікацій і тому подібне. Але ми ототожнили праці дослідників та провели анкетування за більш валідними опитувальниками та за найширшими критеріями. За результатами проведеного дослідження можна стверджувати, що резистентність особистості до стресових чинників виявляється у реакції організму у відповідь на різні подразники, адаптуючись до психофізіологічних умов. Отже, люди з більш високим рівнем резистентності простіше ставляться до стресових обставин, але, як ми бачимо з результатів дослідження, можливо впливати та тренувати свою стійкість до зовнішніх чинників. Дане питання потребує подальшого вивчення, адже ми живемо у воєнному часі та питання стресостійкості є дуже актуальним для всіх громадян України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Русалов В. М. Опитувальник структури темпераменту. Психодіагностична серія. Москва : Сенс, 1992. Вип. 1. 36 с.
2. Русалов В. М. Психологія та психофізіологія індивідуальних відмінностей: деякі підсумки та найближчі завдання системних досліджень. *Психологічний журнал*. 1991. Т. 12. № 5. С. 15–26.
3. Русалов В. М., Дудін С. І. Темперамент та інтелект: загальні та спеціальні фактори розвитку. *Психологічний журнал*. 1995. Т. 16. № 5. С. 12–23.
4. Суботін С. В. Стійкість до психічного стресу як характеристика метаіндивідуальності вчителя : дис. ... канд. психол. наук. Перм, 1993. 152 с.
5. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 28 с.