

Слободяник Н.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЗМІН

Стаття присвячена теоретичному дослідженню стресостійкості як психологічному ресурсу особистості в ситуації змін, що зумовлює здатність людини ефективно долати труднощі без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Підкреслюється, що у більшості визначень дослідниками стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та емоційною стійкістю. У психологічній науці існує багато чинників, що обумовлюють стійкість особистості до стресу – особистісні характеристики, соціальна підтримка, саморегуляція, локус контролю, когнітивний розвиток, економічний статус. Зазначається, що в умовах війни стійкість до стресу відрізняється за багатьма параметрами від того, що відбувається в мирний час і, передусім, – це порушення базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів.

Поняття «ресурси» в сучасній психології використовується для позначення джерел регулювання життєдіяльності людини. Вони поділяються на зовнішні та внутрішні ресурси. До зовнішніх належать соціальні, економічні та матеріальні ресурси. До внутрішніх – ресурси, типологічно та індивідуально виражені в людині як у суб'єкта життєдіяльності. Типологічними, властивими для людини як біологічної істоти та носія психіки, є фізичні, сенсорні, психофізіологічні ресурси. До найбільш значущих ресурсів протидії стресам учені відносять психологічні ресурси, що дозволяють людині протистояти стресу, спираючись на механізми саморегуляції психічних станів. У наукових концепціях саморегуляції виокремлено механізми планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів як ресурсів конструктивної протидії стресу.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, ресурси, чинники, особистість.

Постановка проблеми. Проблема дослідження особливостей стресостійкості людини є актуальною протягом тривалого часу. Накопичення інформації та фактів у цій галузі знань відкривають нові аспекти її вивчення. Сучасна ситуація в Україні у зв'язку з бойовими діями на її території, характеризується істотними змінами в різних сферах життя людини та призводить до суттєвої перебудови її активності, діяльності, стану. При цьому люди по-різному реагують на ситуацію в країні, відчувають рівень свого впливу на неї. Деяких ця ситуація призводить до стану стресу, інших мобілізує, ставить перед необхідністю змінюватися, по-новому реагувати на трансформації. Різні позиції та поведінка людини у ситуації змін багато в чому визначаються її психологічними ресурсами.

У зв'язку з цим виникає проблема вивчення діяльності людини в умовах нестабільності, а також стає актуальною проблема дослідження саморе-

гуляції особистості, її активної життєвої позиції в умовах, що змінюються. Предметом дослідження стають питання, що у ситуації транзитивності може бути психологічними ресурсами особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему стресостійкості у сучасній психології вивчали О. Кокун, Т. Титаренко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова [1; 2; 3; 4], Р. Сапольські, М. Стороні, М. Шпак [5; 6; 9] та ін. Один з аспектів дослідження полягає в аналізі стресостійкості як психологічного ресурсу поведінки особистості у скрутній ситуації, вивченні копінг-стратегій, що нею застосовується, і копінг-ресурсів. У рамках дослідження стресостійкості видатні вчені Р. Лазарус і С. Фолкман [12], Р. МакКрас, Р. Коста [13], А. Біллінгс, Р. Мус [11] та ін. тривалий час аналізували, переважно, індивідуальні методи подолання стресу.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні феномену стресостійкості як психологічного ресурсу особистості в ситуації змін.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології поняття «ресурси» використовується для позначення джерел регулювання життєдіяльності людини. Ресурси дозволяють особистості зберігати та підтримувати психологічну стійкість. Усвідомлена, цілеспрямована корекція, поповнення ресурсів є важливою суб'єктною метою, оскільки ефективні ресурси забезпечують самореалізацію та самодетермінацію особистості [1, с. 24].

У психологічній науці існує багато досліджень, присвячених вивченню психологічних ресурсів особистості. Так, С. Хобфолл [16, с. 515] класифікує ресурси за трьома основами: по відношенню до індивіда; за структурою; за значенням для виживання.

По відношенню до індивіда автор виокремлює внутрішні (самоповага, оптимізм, професійні вміння, почуття контролю, навички саморегуляції та ін.) і зовнішні (соціальна підтримка, зайнятість, економічний статус та ін.) ресурси.

Психічну стійкість як психологічний ресурс розглядали Г. Даніель, Мадіган та Адам Р. Ніколс, які у своєму дослідженні виявили, що рівень психічної стійкості є значним ресурсом для попередження виникнення емоційного вигорання внаслідок тривалого впливу стресу. Автори вказують на те, що зі зростанням психічної стійкості, знижуються показники девальвації досягнень, незадоволеності, емоційного та фізичного виснаження [1, с. 23].

Е. Фромм виокремив основні психологічні ресурси, що допомагають людині зберігати душевну рівновагу в скрутних життєвих обставинах [17, с. 78]. Надія – психологічна категорія, яка сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися у житті. Е. Фромм також підкреслює раціональну віру – переконаність в тому, що існує величезна кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості.

Індикаторами наявності ресурсів можуть бути показники як зовнішньої успішності діяльності, так і настроїв, задоволеність працею, якістю життя, оптимістичний настроїв, позитивне ставлення до себе і оточуючих.

Особливу категорію психологічних ресурсів представляють способи подолання важких життєвих ситуацій, дослідження яких сприяло введенню в проблемне поле науки поняття «психологічний стрес». Значний внесок у розуміння природи психологічного стресу та індивідуальної специфіки його подолання внесли дослідження в галузі власної поведінки (копінг-поведінка).

Р. Лазарус, аналізуючи природу психологічного стресу, зазначав, що стрес – це дискомфорт, який відчувається, коли відсутня рівновага між індивідуальним сприйняттям запитів середовища проживання і ресурсів, доступних взаємодії з цими запитами. Індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора, зіставляючи запита середовища зі своєю оцінкою ресурсів, якими вони володіють, щоб упоратися з цими запитами. Ця оцінка залежить від стратегій подолання, на які спирається індивід, щоб впоратися (від англ. «to cope with ...») зі стресом. Поняття «копінг-стратегії» поєднує когнітивні, поведінкові, емоційні стратегії, які використовуються людьми, щоб упоратися зі стресом [12, с. 234].

Р. Лазарус і С. Фолкман, розглядаючи поведінку подолання з позицій когнітивно-поведінкового підходу, визначають його як психологічний конструкт когнітивних і поведінкових зусиль, що актуалізуються індивідом для ослаблення або підтримки психосоціальної адаптації при переживанні стресу. Більше двох десятиліть концептуалізація процесів подолання є актуальною в сучасних теоріях психологічного стресу. Разом з тим, потрібно визнати, що поки не склалося однозначного розуміння системоутворюючих механізмів подолання.

До психологічних ресурсів також належить психологічна компетентність особистості. Володіння психологічною компетентністю сприяє досягненню оптимальної відповідності особистості та довкілля в ході здійснення властивої людині діяльності. Психологічна компетентність дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Отже, різноманітність змістовності, що вноситься різними дослідниками в поняття особистісних, психологічних ресурсів, обумовлює різні підходи до їх класифікації. Проте всіх при цьому поєднує визнання розрівності і безлічі ресурсів людини.

До найбільш значних ресурсів протидії стресам нині відносять стресостійкість як психологічний ресурс, що дозволяє людині протистояти стресу, спираючись на механізми саморегуляції психічних станів. У вітчизняних концепціях саморегуляції виокремлено механізми планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів як ресурсів конструктивної протидії стресу.

Розглядаючи питання про стресостійкість як психологічний ресурс, потрібно відмітити, що вчені по-різному трактують це поняття. Пріоритет у вивченні психічної стійкості та її механізмів належить психофізіологам та дослідникам у галузі диференціальної психології. Дослідники підкреслюють значні індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Зазначається полярність якостей, що забезпечують або протидіють стійкості до стресу, при цьому самі якості мають різні визначення. Наприклад, застосовуються поняття, такі як толерантність до стресу (stress tolerance) [13, с. 58]. Їм протистоять інтолерантність, «психосоціальна вразливість» («psychosocial vulnerability») по відношенню до стресу [11, с. 258]. Слід зазначити, що Г. Сельє, вживав поняття стресостійкості, спочатку розглядаючи його як фізіологічне явище [14, с. 78].

У більшості визначень стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують із емоційною стабільністю та емоційною стійкістю. У більшості визначень стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують із емоційною стабільністю та емоційною стійкістю.

Так, Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою 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 [8, с. 283].

М. Шпак розглядає стресостійкість 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 [9, с. 201].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування у складному і вимогливому світі [7, с. 56].

Зазначимо, що трансактна концепція, яка базується на психологічній моделі стресу (Р. Лазарус), ґрунтується на інтерпретації стресостійкості як

процесу розвитку індивідуально-особистісних форм адаптації до ускладнених умов діяльності. Основні компоненти цього процесу – когнітивна оцінка ситуації та актуалізація репертуару внутрішніх засобів подолання труднощів, тобто копінг-стратегій.

Нині у науці існує багато чинників, що обумовлюють стійкість особистості до стресу. Стресостійкість особистості є результатом взаємодії багатьох чинників, як психологічних, біологічних, соціальних й особистісних [1; 3; 7]. В. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування та розвитку стресостійкості вважає такі: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості.

До складових стресостійкості відносять психологічну компетентність особистості. Володіння психологічною компетентністю сприяє досягненню оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності. Психологічна компетентність дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. Очевидно, що разом з соціальним досвідом психологічна компетентність визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [1, с. 134].

В умовах війни стійкість до стресу відрізняється за багатьма параметрами від того, що відбувається в мирний час і передусім – це порушення базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів [4, с. 45].

Згідно з ресурсною теорією (С. Хобфолл), для збереження стресостійкості потрібна взаємодія зі стрес-факторами задовго до безпосередньої зустрічі. Акцент робиться на необхідності досліджувати, усвідомлювати та знати свої позитивні якості, вчитися їх розвивати та зберігати. Втрата чи зниження особистісного потенціалу надає негативний вплив, як на здоров'я, так і на якість життя, на суб'єктивне благополуччя особистості. І в цьому контексті високий рівень сприяє більш продуктивному подоланню стресу [16, с. 515].

Допомагають людині протистояти стресу, зберігати психічну стійкість такі якості і здібності :

ставлення до стресу як до можливості придбати новий досвід і можливості особистісного росту; сформована і сильна Я-концепції, що включає самоповагу, адекватну самооцінку, почуття «самодостатності»; володіння активною життєвою настановою; позитивність і раціональність; певна стресостійкості можна розглядати як деякий стратегічний запас, актуалізація якого в напружених ситуаціях сукупність емоційно-вольових якостей, що забезпечують стійке реагування особистості на стресори; хороше здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

У проведенні експериментальних досліджень при пошуку індивідуальних способів взаємодії людини з ситуацією стресу важливим аспектом є орієнтація на конкретну модель, що роз'яснює уявлення про копінг. Нині в психології копінг-поведінки найбільш відомі три моделі, прийняті більшістю вчених [1; 15].

Перша модель базується на концепції психоаналізу. У ній копінг розглядається як пошук і здійснення адаптивної відповіді особистості на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням наявного досвіду і нових обставин.

Друга модель інтерпретації копіngu заснована на теоріях особистісних характеристик. У її контексті копінг – це стійкі механізми подолання і володіння стресовою ситуацією, що визначаються характерними рисами особистості індивіда.

Третя модель – ситуаційна. Її формування сягає корінням у роботи Р. Лазаруса. У цьому підході копінг-поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої обумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідних ситуації, що оцінюються. При цьому подолання розуміється як динамічний процес: його специфіка визначається не лише ситуацією, а й суб'єктивною активністю взаємодії особистості із зовнішнім світом, стресовою подією, ситуацією.

Кожна з моделей має свої недоліки, що визначає необхідність подальшого наукового пошуку більш досконалих моделей, які пояснюють копінг-поведінку. З точки зору деяких дослідників, евристичність має інтегративний особистісно-ситуаційний підхід, згідно з яким на вибір копінг-стратегій впливають чинники подвійного роду: по-перше, активність самої особистості як суб'єкта; по-друге, ситуаційні чинники [10, с. 889]. Дослідники зазначають, що поведінка подолання детермінована системою різноманітної взаємодії між особистими, рольовими і зовнішніми, ситуаційними характеристиками.

Питання вивчення психологічних ресурсів особистості набуває великої значущості щодо діяльності різної категорії суб'єктів, у тому числі учнівської молоді. У ситуації змін та невизначеності важливо проаналізувати психологічні ресурси особистісної готовності до діяльності студентів.

Актуальність та необхідність вивчення психологічних ресурсів особистісної готовності до діяльності учнів юнацького віку очевидні, оскільки одне з головних завдань у цей віковий період – особистісно-професійний розвиток, підготовка до самостійного життя та кваліфікованої діяльності як фахівця. Соціальні умови, що змінюються, накладають відбиток на процес формування готовності до діяльності студентської молоді, хоча вимоги до особистісно-професійних характеристик випускників закладів вищої освіти залишаються, як і раніше, високими. Велике значення мають такі якості, як уміння регулювати і планувати свою діяльність, ставити цілі, здатність до самоорганізації та самоврядування. Передбачається, що студенти повинні мати досить високий рівень розвитку рефлексії, вміння оцінювати власну активність і навколишню дійсність, мати комунікативну компетентність, ціннісні орієнтації [7, с. 35].

Висновки. Проаналізувавши наукову літературу та дослідження щодо виникнення та впливу стресу на особистість ми переконалися в тому, що важливим для становлення особистості в соціумі є формування у неї стресостійкості як психологічного ресурсу.

Стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Стресостійкість як психологічний ресурс є сильною стороною особистості, яка підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил і внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань.

Уміння особистості успішно протистояти стресам є одним із суттєвих проявів розвинених психологічних ресурсів.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у експериментальному дослідженні психологічних чинників стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану, у розроблені антистресової програми, яка б мала практичну користь для психологів.

Список літератури:

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : (дис. докт. психологічних наук). *Інститут психології ім. Г. С. Костюка*. Київ, 2009. 520 с.
2. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
4. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»
5. Сапольскі Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: *Вид-во «Ранок»*: Фабула, 2023. 400 с.
6. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, *Книголав*, 2022. 272 с.
7. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.
8. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX, вип.10. 36. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
9. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>.
10. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychol*, 2004. Vol. 46. P. 887–891.
11. Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat*, 2014. V.20. № 3. P. 256–270.
12. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.
13. Maddi S.R., Kobasa S.C. The hardy executive: health under stress. Pacific Grove, CA, 2004. 456.
14. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia, PA: Lippincott, 1974. 178 p.
15. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y. : Academic Press, 2007. P. 38–48.
16. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
17. Fromm Erich. Escape from Freedom. New York: Rinehart, 1991. 256.

Slobodianyuk N.V. STRESS RESISTANCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF THE PERSONALITY IN THE SITUATION OF CHANGES

The article is dedicated to the theoretical study of stress resistance as a psychological resource of an individual in the situation of changes, which determines a person's ability to effectively overcome difficulties without negative consequences for physical and mental health. It is emphasized that in most definitions by researchers, stress resistance is considered in the context of a holistic process of adaptation, therefore it is associated with emotional stability and emotional resistance. In psychological science, there are many factors that determine the resistance of an individual to stress – personal characteristics, social support, self-regulation, locus of control, cognitive development, economic status. Neuroticism, self-esteem and locus of control are analyzed as the main internal factors. In the conditions of war, resistance to stress differs in many parameters from what happens in peacetime and, above all, it is a violation of basic needs (separation, forced displacement, long-term deprivation). At the same time, when a person tries to avoid the impact of distress due to emigration, this leads to the appearance of new stresses.

The concept of “resources” in modern psychology is used to denote the sources of regulation of human life. They are divided into external and internal resources. External ones include social, economic, and material resources. Internal resources are typologically and individually expressed in a person as a subject of vital activity. Physical, sensory, psychophysiological resources are typological characteristics of a person as a biological being and carrier of the psyche. Scientists consider psychological resources that allow a person to resist stress, relying on the mechanisms of self-regulation of mental states, as the most significant resources for combating stress. In the scientific concepts of self-regulation, the mechanisms of planning, modeling, programming, and evaluation of results are singled out as resources for constructive resistance to stress.

Key words: stress resistance, stress, resources, factors, personality.