

Яковець М. В.,
здобувач третього (освітньо-
наукового) рівня вищої освіти,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

УДК 159.922

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250826.02>

Харченко Н. В.,
д-р психол. наук, професор кафедри
психології і педагогіки дошкільної освіти,
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі



СТРЕСОСТІЙКІСТЬ: НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови держави характеризуються зростанням кількості й сили деструктивних впливів на людину, таких як війна, коронавірус, дистанційне навчання, помітним підвищенням стресогенності соціального й природного середовища. У зв'язку з цим, перед особистістю стають складні завдання і виклики, які потребують ефективного й невідкладного реагування на складні життєві стресогенні ситуації. Непідготовлена до стресу особистість набуває деструктивних рис характеру, втрачає смисл життя, зневірюється в собі.

Мета роботи – здійснити аналіз наукових підходів до феномена “стресостійкість”; окреслити його власне розуміння.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці проблема стресостійкості привертає увагу багатьох науковців. Особливий внесок становлять дослідження, що висвітлюють проблеми розвитку стресостійкості (Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, А. Міхеева); стресостійкості як складної інтегративної властивості особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); складності, суперечливості, недостатності концептуальних і методологічних розробок феномену стресостійкості, її розвитку як запоруки фізичного та психічного здоров'я (А. Міхеева, О. Церковський); резильєнтності як здатності особистості чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.); стресостійкості як основи для соціальної взаємодії людини, що характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стабільністю, психологічною готовністю до стресу (О.Кокун, О. Когут, Л. Сердюк); прагнення особистості вирішувати проблемну ситуацію (О. Камінська); реакції людини на конфлікт через захисні механізми (Л. Назарець); впливу стресу на психомоторну сферу особистості (А.Каррон, В. Морфорд); стресостійкості як полісистемної властивості інтегральної індивідуальності (Н. Бурбан, І. Губенко); вплив воєнних конфліктів на психіку підлітків (Т. Бетанкур, Дж. Коен, М. Веселс).

Результати й обговорення. У науковій літературі дані щодо того, хто вперше ввів поняття "стрес" у науковий обіг різняться. Так, одні джерела зазначають, що термін "стрес" вперше був використаний у 1932 році В. Кенноном у фізіології та психології. У своїх наукових працях він пов'язував зміст зазначеного поняття з

універсальною реакцією "боротись чи втікати". З інших джерел було встановлено, що претенденство на авторство належить Г. Сельє. Вчений за допомогою цього поняття пояснював створення загальної адаптаційної напруги в людському організмі [1, с. 5-6]. Більшість наукової спільноти вважає, що саме з цього моменту й розпочалося наукове дослідження стресу як загального адаптаційного синдрому.

Огляд наукової літератури засвідчив про неоднозначність поглядів учених у визначенні сутності поняття "стрес". Підтвердженням цього є аналіз зазначеного феномену, проведений Н. Бардином, Ю. Жидецьким, Ю. Кіржецьким, Я. Когутом, Н. Пряхіною та ін. На їх думку, стрес – це сильний, несприятливий, негативний на організм людини вплив, який Г. Сельє означив терміном "стресор", а пізніше стали використовувати такі синоніми, як "стрес-фактор", "стрес-чинник", "тригер"; це неспецифічні риси фізіологічних і психологічних реакцій організму людини при сильних екстремальних для неї впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптивної активності, і мають на меті підтримку поведінкових дій та психічних процесів щодо вирішення цих стресових реакцій [1]. У XXI столітті Всесвітня організація охорони здоров'я позначила стрес як "епідемію XXI століття у сфері здоров'я". Про це свідчать статистичні дані, наведені Н. Савелюк [2, с. 142].

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 та емоційних навантажень, обумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [4, 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 [5, с. 201]. У цих визначеннях вбачаємо *адаптаційний підхід* до феномена "стресостійкість". Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні (*соціально-психологічний підхід*) розглядається вченими (Джейн Еверлі (G. Everly), Р. Розенфельд (R. Rosenfeld), Стівен Хобфолл (Stevan Hobfoll) та ін.) 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 [3, с. 56].

Такі вчені, як В. Аршинова, В. Генюковська, С. Іванова, О.М. Кокун, В.М. Крайнюк та ін., розглядають стресостійкість не як окрему рису особистості, а як складну систему, що складається із взаємопов'язаних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових), яка забезпечує здатність людини адаптуватися до стресових факторів і зберігати психічну стабільність. Відтак, будучи прихильниками *системно-інтегративного*

підходу, стресостійкість розглядається науковцями як системно-інтегративна властивість особистості, що складається з таких компонентів:

- психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;
 - мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість.
- Людина проявляє її різною мірою залежно від того, які мотиви спонукають до активізації. Змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити/зменшити стресостійкість;
- емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
 - вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації;
 - інформованість – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або тих завдань;
 - інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій [6]

Висновки. Отже, в руслі системно-інтегративного підходу, стресостійкість розглядаємо як багатогранну й інтегральну властивість особистості в комплексі тісно взаємопов'язаних якостей – інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних, які забезпечують людині здатність витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, ефективно протистояти впливу стресових факторів, зберігати психічну рівновагу та успішно діяти в складних, напружених умовах, не втрачаючи контроль над ситуацією, зберігаючи спроможність дієвого функціонування у стресогенних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. Психологія : реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 18. 2022. С. 141-152.
3. 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.
4. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. 36. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>.
6. Терещенко А.О., Дзюбо Л.В. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.), Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 402–404. <https://surl.li/sdzmsp>.