

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У
ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Ігоря ІЛЬНИЦЬКОГО

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Загальна характеристика поняття стресу.....	7
1.2. Стресостійкість як важливий аспект психологічної практики	14
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження.	21
2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості.	28
2.3. Методи підвищення стресостійкості у психологічній практиці.....	38
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасна суспільно-політична ситуація характеризується підвищеними вимогами до особистості фахівців у сфері ментального здоров'я, яким у своїй практиці необхідно брати до уваги зовні обумовлені соціальні вимоги, а отже, трансформуватися аби відповідати їм, зберігаючи при цьому свої базові установки та мотиви.

Стрес є станом надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує, зокрема, емоційне перевантаження. Стрес дезорганізовує діяльність людини, порушує нормальний хід поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, роблять негативний вплив не тільки на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини [1]. Всесвітньою організацією охорони здоров'я прийнято наступне означення явища стресу, який розуміється як неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. При цьому, у сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох різних трактуваннях: поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження; стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині та може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Тому одним з головних факторів психологічного благополуччя та високої якості професійної діяльності, особливо у психологічній практиці, є стресостійкість, під якою часто мається на увазі уміння чи навичка особистості долати труднощі, здатність ефективно регулювати свої емоції.

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без

особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [5].

Розвиток стресостійкості особистості в контексті психологічної практики займає важливе місце в системі надання психологічної допомоги та оволодіння професією. Адже характерною ознакою професії психолога є специфічний інструмент діяльності — власна особистість, що зумовлює фундаментальну потребу, у першу чергу, в роботі над власною особистістю, над підвищенням власної стресостійкості.

Така робота над собою включає: вирішення власних суб'єктивних проблем, оволодіння культурою саморефлексії, усвідомлення своїх власних цінностей та мотивів, розвиток саморегуляції емоційних реакцій та навичок адекватного реагування на дію стресогенних факторів тощо.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми стресостійкості та на основі емпіричного дослідження визначені методів підвищення стресостійкості особистості у психологічній практиці.

Метою роботи передбачено розв'язання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до осмислення проблематики стресостійкості особистості.
2. Емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості в особистості.
3. Визначити та проаналізувати методи підвищення стресостійкості у психологічній практиці.

Об'єктом даного дослідження є стресостійкість особистості.

Предметом даного дослідження є методи підвищення стресостійкості особистості у психологічній практиці.

Гіпотеза дослідження:

- Припускаємо, що низький рівень нервово-психічної напруги як ознаки стресостійкості особистості мають виражений взаємозв'язок з копінг-стратегіями, які передбачають пошук соціальної підтримки,

прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку ситуації.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: розроблена Г. Сельє концепція загального адаптаційного синдрому та теоретичні положення про природу стресу, теоретичні положення про різновиди стресу та копінг-стратегій Р. Лазаруса, теоретичні положення про стресостійкість як про особистісний адаптаційний потенціал А. Маклакова та інших.

Методи дослідження.

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що відповідають змісту проблеми та етапам дослідження. У ході дослідження були використані наступні методи та методики:

теоретичні методи: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; вторинний аналіз даних; метод кількісно-якісної обробки одержаних даних; метод контент-аналізу;

емпіричні методи: тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих), опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна;

методи статистичної статистики: описова статистика, середні значення, кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлень про специфіку стресостійкості особистості, розширенні уявлень щодо використання методів підвищення стресостійкості особистості у психологічній практиці.

Практичне значення у тому, що теоретико-емпіричний матеріал може бути цікавим тим, хто здобуває освіту психолога. А також у можливості використати теоретичні та емпіричні результати дослідження, зроблені висновки у практиці психологічного консультування і психотерапії, у професійній підготовці і профорієнтації, у процесі надання психологічної допомоги з метою підвищення стресостійкості тощо.

Надійність і вірогідність дослідження підтверджена комплексом методів та методик щодо теоретичних аспектів дослідження проблематики стресостійкості особистості. Результатами емпіричного дослідження отримані на основі валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, а також використанням методів математичної статистики.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та літератури. У роботі є п'ять таблиць та шість рисунків. Загальний обсяг роботи складає 59 сторінок, основна частина містить 55 сторінок. Список використаних джерел налічує 54 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Загальна характеристика поняття стресу

Свого часу канадський дослідник Г. Сельє відкрив «загальний адаптаційний синдром», під яким мається на увазі характерна специфічна захисна реакція організму на будь-яке надмірне навантаження, з яким потрібно впоратися заради збереження оптимального функціонального стану [33]. Ця реакція є проявом екстреної мобілізації внутрішнього потенціалу організму, який завіюється з метою подолання безпосередніх перешкод та захисту під негативних впливів, які узагальнили під назвою «стресу».

Варто зауважити, що різноманітні реакції людей й тварин на надзвичайні впливи до Г. Сельє вивчали сотні дослідників, щоправда не даючи їм назву «стресу». Вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог У. Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі» [41].

У своїх фундаментальних роботах Г. Сельє вважав силу детермінуючим фактором розвитку стресу. Для таких сил він дає терміни: «injury» (пошкодження), «intoxication» (інтоксикація) або «noxious agent» (шкідливий, згубний агент) будь-якої природи. На думку дослідника, саме такі чинники мають безпосередній вплив на розвиток стресу [32; 33].

На фінальній стадії розробки своєї концепції Г. Сельє розділяв стрес на: дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, та еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Цей крок дозволив додати до сфери цих понять всі фізіологічні явища, зокрема сон. Г. Сельє вважав, що навіть у стані повної релаксації спляча людина переживає певну долю стресу, позаяк повна відсутність стресу означає смерть організму [33; 49].

В концепції дослідника, термін «еустрес» означував позитивний варіант стресу, в той час як термін «дистрес» відноситься до негативного варіанту. Відповідно до теорії Г. Сельє, стрес може бути викликаний певними стимулами. Надмірний вплив зовнішніх подразників (вкрай сильних переживань, негативних емоцій), викликаних психологічним стресом, може бути небезпечним для нервової системи. Вони можуть порушити рівновагу, призвести до утворення осередків застійного збудження головного мозку, а це, своєю чергою, сприяє розвитку психосоматичних, нервово-психічних й інших захворювань. Стрес стає для нас проблемою в повсякденному житті, коли його надто багато, і в нас недостатньо сил, щоб впоратися з ним [49].

Навіть на сьогодні, точна дефініція стресу відсутня, а різні спроби дослідників сформулювати найбільш точне означення все досить фрагментарні. Р. Лазарус відзначав, що різні уявлення про природу феномену стресу, теорії та моделі багато в чому суперечать одна одній [18].

У 1972 р. ВООЗ прийняла наступне означення явища: стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. При цьому, у сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох різних трактуваннях [26]:

1) Поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

2) Стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

3) Стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Власне, в цьому сенсі У. Кеннон та Г. Сельє і вживали цей

термін [41; 48]. Функцією цих фізіологічних реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус сформулював дві основні тези. По-перше, термінологічну плутанину і протиріччя в означенні поняття «стрес» можливо уникнути за умови, що аналізуючи психологічний стрес будуть враховані як зовнішні видимі стресові подразники і реакції, так і певні, пов'язані зі стресом психологічні процеси (наприклад, процес оцінювання небезпеки) [44]. По-друге, реакцію на стрес можливо зрозуміти тільки враховуючи захисні процеси, які виникають у відповідь на ймовірну загрозу. Тобто, фізіологічні й поведінкові системи реагування на загрозу, що пов'язуються з особливостями внутрішньої психологічної структури, її впливом на прагнення людини впоратися з ймовірною загрозою.

Коли суб'єкт опиняється у стресовій ситуації і намагається адаптуватися до її впливу, то цей процес, на думку Г. Сельє, проходить три фази [33]:

1. Фаза тривоги. Під час цієї фази відбувається мобілізація організму на зустріч з загрозою, що проявляється в актуалізації таких біологічних реакцій, які зумовлюють або боротьбу, або втечу. Фізіологічно такі реакції проявляються наступним чином: кров згущується, артеріальний тиск підвищується, печінка збільшується тощо. Спочатку спротив організму знижується (власне, «фаза шоку»), а потім вмикаються механізми захисту («фаза протишоку») [33; 49].

2. Фаза опору (резистентності). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для іншого роду стресорів. Зрештою організм адаптується до стресу, звикає і повертається до свого нормального стану. Саме тривале напруження функціональних систем організму зумовлює в результаті його адаптацію до нових умов середовища [33; 49].

3. Якщо дія стресу продовжується і людині вдається адаптуватися, ресурси організму виснажуються. Фаза виснаження характеризується

вразливістю до втоми. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам з часом стають шкідливими. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій [49].

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус [44]. Відповідно до його концепції слід розрізняти фізичний стрес, пов'язаний з впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Втім, такий розподіл має умовний характер, адже у фізичному стресі завжди знайдуться психологічні аспекти, в той час як психологічний стрес виражається через фізіологічні процеси організму.

За Г. Сельє, адаптаційна енергія – це «спадково визначений обмежений запас життєздатності» [33]. Вчений вважає, що «людина неодмінно повинна витратити його, щоб задовольнити вроджену потребу в самовираженні, здійснити те, що вона вважає своїм призначенням, виконати місію, для якої, як їй здається, вона народжена» [33]. Крім того, Г. Сельє запропонував диференціювати «поверхневу» і «глибоку» адаптаційну енергію. Перша доступна «на першу вимогу» і надолужується за рахунок іншої – «глибокої». Остання актуалізується у формі адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Виснаження цього типу енергії, на думку дослідника, є незворотнім та веде до загибелі організму [49].

Ряд досліджень присвячувався аналізу неспецифічного характеру ситуацій, що сприяють виникненню стресу. В результаті, наразі можна виокремити дві напрями розгляду проблеми: «неспецифічна природа стресу, як реакції на будь-яку дію або ситуацію» (Г. Сельє) і «залежність реакції від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус) [33; 44].

З метою вирішення суперечності між фізіологічною неспецифічною природою стресу і психологічною вибірковістю, Р. Лазарус ввів поняття «копінг», для означення стратегій подолання стресу. За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це певні намагання суб'єкта, спрямовані на вирішення

проблем, якщо вимоги, що висувуються мають істотне значення для його гармонійного самопочуття, оскільки вони зумовлюють активізацію адаптивного потенціалу. Зосередившись на психологічному аспекті явища, Р. Лазарус інтерпретував стрес як реакцію взаємодії між особистістю і навколишнім світом, опосередковано оцінювану самим суб'єктом [44].

В значній мірі стрес являє собою продукт специфіки організації мислення та оцінювання ситуації, усвідомлення власних можливостей, ступеня навченості прийомам саморегуляції поведінки у стресових ситуаціях [6, с. 121].

Психологічний стрес завжди пов'язаний з двома типами категорій: особистісною (форма психоемоційного стресу, яка передбачає наявність гострого внутрішньо-особистісного конфлікту чи розбіжність реальності з очікуваннями щодо неї) та міжособистісною (виникає на тлі переживання сильних емоцій, до яких людина була не готова) [8, с. 82–83].

На сьогодні виокремлюють чисельну кількість різновидів психологічного стресу. Наприклад, за типами стресорів розрізняють: інформаційні, професійні, фінансові, екологічні тощо. Інформаційний стрес формується на підставі обробки великої кількості інформації, яку потрібно швидко опрацювати. В рамках цього типу нерідко згадується так званий комп'ютерний стрес, який виникає у ситуаціях, коли комп'ютерна система працює з перебоями, тоді як основною вимогою до виконання задачі, наприклад, є швидкість [5].

Професійний стрес виникає в ситуації, коли суб'єкт прагне до кар'єрного розвитку, але зустрічає чимало різноманітних перешкод на цьому шляху. Наприклад, керівництво не помічає та не нагороджує добре зроблену роботу, що вбиває ініціативу, а в результаті виникає постійна невдоволеність своєю роботою, людина стає байдужою до неї і починає відчувати перманентну втому.

Фінансовий стрес виникає у ситуації, коли робота не дозволяє забезпечити життя відповідне стандартам і мінімальним витратам людини. Не

дає змоги спланувати відпочинок або зробити умовно великі покупки (наприклад, купити власний будинок).

Екологічний стрес виникає на фоні постійного спостереження за забрудненням навколишнього середовища, наявності неякісних продуктів, та відсутності очищеної питної води, неочікуваних руйнівних природних катаклізмів, або екстремальних умов.

Окрім того, виокремлюють міжособистісний стрес, який виникає на основі непорозуміння з оточуючими, конфліктів з близькими, проблем у стосунках з коханою людиною тощо. Тобто специфіка стресу передбачає формування певного рівня напруження в результаті інтеракції з іншими людьми.

Внутрішньо-особистісний стрес виникає внаслідок впливу різноманітних факторів на кшталт нещасливого кохання, самотності, неможливості створити сім'ю, відсутності перспектив у сфері професійної реалізації тощо.

Також існує розподіл типів стресу на груповий та індивідуальний. Груповий стрес розвивається в умовах поширення шкідливого фактору на велику кількість людей (війна, голод, терористичний акт, природні катаклізми тощо). Такий тип стресу особливо відгукується в наявній ситуації і в результаті тривалої дії проявляється схожими симптомами у багатьох індивідів. При груповому стресі може виникати емоційне зараження яке підсилює дію стресу. Індивідуальний стрес переживається однією людиною окремо, під впливом подразника, який може не впливати на інших [9].

Стрес також диференціюють за тривалістю дії, виокремлюючи швидкоплинний, хронічний та затяжний. Короткочасний гострий стрес являє собою реакцію на неочікувану ситуацію, впоратися з якою в межах адаптаційного потенціалу суб'єкта. Гострий стрес виникає внаслідок стрімкої екстремальної події, яка різко вибиває індивіда зі стану рівноваги. Хронічний стрес характеризується довготривалою дією стресогенного фактора, на спротив впливу якого суб'єкт витрачає практично всі свої ресурси, що в

результаті призводить до виснаження нервової системи та підвищення вразливості організму негативних чинників навколишнього середовища. Затяжний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, зґвалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості [1].

У професійній діяльності Л. Куликов та А. Прохорова [17] виділяють такі види стресів як: робочий (викликаний факторами, безпосередньо пов'язаними з умовами праці, організацією робочого місця тощо); професійний (зумовлений факторами, пов'язаними з родом або видом діяльності, перспективами розвитку в професії тощо); організаційний (зумовлений негативним впливом специфіки організації, в якій людина працює).

Серед можливих факторів професійного стресу Т. Зайчикова виокремлює три групи детермінант [9]:

- зовнішні: зміни в суспільстві, економічні і фінансові умови, зміни в особистому житті (сімейні проблеми, старіння, смерть близького родича, народження дитини тощо); – групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньо-особистісних, міжособистісних і внутрішньо-групових конфліктів;

- внутрішньо-організаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні (характер виконуваної роботи, ставлення працівника до своєї роботи, перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою; конфлікт ролей та ін.).

Отже, у сучасній психологічній літературі і нині немає однозначної дефініції поняття стресу. Наявні підходи до розуміння можна розділити на три групи: як зовнішній стимул, що викликає напругу; суб'єктивна реакція, процес подолання; фізична реакція організму на шкідливий вплив. Крім того, на

думку Г. Сельє важливим аспектом поняття є диференціація стресу на «позитивній» та «негативній», пояснюючи, що життя без стресу неможливе. Дослідник також описав фази адаптації до стресу. В свою чергу, Р. Лазарус перший спробував розмежувати фізіологічний та психологічний типи стресу, хоч і умовно, адже ці форми є тісно взаємопов'язаними. Вчений ввів поняття «копінгу» для означення стратегій подолання впливу стресу, яке використовується і понині.

1.2. Стресостійкість як важливий аспект психологічної практики

Сучасне суспільство характеризується потребою у вивченні феномену стресостійкості як характерного уміння особистості протистояти впливу стресогенних факторів та як засобу профілактики розвитку потенційно патологічних функціональних станів. При цьому, у визначенні поняття стресостійкості продовжує існувати певна неоднозначність.

Умовно виокремлюють два напрями інтерпретації феномену стресостійкості: 1) як генетично успадковану здатність організму протистояти впливу негативних чинників; 2) як уміння, сформоване в процесі життєдіяльності [14].

Окрім того, проблематика стресостійкості досліджувалася в контексті особистісного адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), стійкості особистості, стійкості до стресу, толерантності до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічної та психологічної стійкості (В. Бодров, В. Корольчук І. Малкіна-Пих та ін.), емоціональної стійкості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційно-вольової стійкості (О. Тимченко та ін.), резилієнсу (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.), екстремальної стійкості (О. Столяренкота та ін.).

Загалом, стресостійкість – це якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, необхідного для організації нових умов, в яких конкретний стресор перестане розцінюватися в

якості загрозливого [15]. Стресостійкість особистості забезпечує високу ефективність діяльності і сприяє збереженню ментального та фізичного здоров'я суб'єкта.

Стресостійкість – це також здатність особистості бути емоційно стабільною, характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності [9, с. 153], забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [5, с. 6]. Вона характеризується сукупністю особистісних якостей, які дають змогу людині переносити значне інтелектуальне, вольове й емоційне навантаження, зумовлене специфічністю професійної діяльності [13].

Стресостійкість також розглядається як система особистісних якостей, яка розвивається в процесі онтогенезу, у якій відбуваються певні відхилення за актуалізації різноманітних патологічних станів. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

В контексті системного підходу припускається, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей [19].

В дослідженні Дж. Ормел, Р. Сандермана та Р. Стюарта, яке свого часу стало однією з перших спроб детермінації особистісних якостей, вплив яких був би суттєвим на стійкість людини до стресу і були б здатні змінити її ставлення до стресогенних чинників, було виявлено три головні фактори стресостійкості суб'єкта: нейротизм, самооцінку та специфіка локус-контролю. Вплив на ці характеристики, на думку дослідників, може трансформувати реакцію людини на певну несприятливу обставину [46].

Ототожнюючи такі поняття, як стресостійкість та психологічна еластичність, С. Мадді припустив, що процес її розвитку є суто індивідуальним та залежить від відсутності негативних Я-образів та нищівної самокритики, здатності людини свідомо керувати власною поведінкою у кожній ситуації, вміння справлятися з горем та долати різні психологічні перешкоди, спрямованості на підтримку фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток психологічної еластичності чи стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації («Я маю») та стану людини на теперішній час («Я є»), але і від соціально надбаних якостей, вмінь та навичок («Я можу») [45].

Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю, агресивністю, локусом суб'єктивного контролю, мотиваційною спрямованістю особистості [31].

Дослідниці Г. Б. Моніна та Н. В. Ранала виокремили такі індивідуальні особливості людини, які мають безпосередній вплив на рівень стресостійкості людини, а саме: тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, самооцінка, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, установки та цінності особистості тощо. Дослідниці звернули увагу на те, що особистісні риси, які трактуються з негативною конотацією як чинники розвитку дистресу, такими можуть в дійсності стати лише при в конкретній ситуації при специфічній взаємодії стресорів, коли людина не отримує необхідну соціальну підтримку [26].

Тривожність як чинник стресостійкості, в науковій літературі згадується в роботах багатьох дослідників таких, як Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, особистісну і ситуативну тривожність в структурі компонентів стресостійкості вивчали М. Смірнова, А. Соловйов. Тривожність інтерпретується як характерна властивість особистості, яка є відносно сталою і незмінною протягом усього життя. Ще одним вкрай вагомим фактором стресостійкості є саморегуляція, яка являє собою важливу якість або

сукупність умінь, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і впоратися з негативним впливом різних стимулів. Вольовий компонент, що виражається у свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації [6].

Дослідник Г. Сельє у своїх роботах згадував мотиваційний компонент як один з головних факторів розвитку стресостійкості. На увазі малася специфічно людська мотивація, яка, на думку дослідника, спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими людьми завдяки будучи корисною суспільству. Він тлумачив цей феномен як альтруїстичний егоїзм [49].

В своїх дослідженнях А. О. Реан встановив, що у респондентів з високим рівнем стійкості до стресу відзначається переважання внутрішньої мотивації (мотиви самореалізації, задоволення від процесу і результату діяльності) над зовнішньою негативною мотивацією (мотиви уникнення покарання і невдачі). Він обґрунтував тезу про те, що зовнішня негативна мотивація знижує показники стресостійкості особистості, оскільки при зустрічі з труднощами для таких осіб характерна реакція відходу від проблемних ситуацій на основі мотивів уникнення покарання і невдач. Така мотиваційна структура з одного боку, сприяє зменшенню кількості стресогенних ситуацій внаслідок свідомого відходу від їхнього вирішення, а з іншого боку, затримує розвиток якостей, які допомагають упоратися з рішенням різноманітних проблем, а тому не сприяє розвитку стресостійкості [28].

Дж. Грінберг розглядав взаємозв'язок між конфліктністю як особистісною рисою та стресостійкістю, і дійшов висновку, що вміння ефективно вирішувати конфлікти сприяє покращенню міжособистісних стосунків, що, в свою чергу, зменшує кількість стресорів, знижує рівень тривожності та підвищує самооцінку, що корелює з підвищенням стійкості особистості до стресу [3].

Можна припустити, що відсутність або слабкий прояв конфліктності в структурі особистості сприяє розвитку стресостійкості, позаяк в такому

випадку людина не провокує виникнення стресових ситуацій у міжособистісній взаємодії, а також проявляє більш виражену орієнтацію на надання та прийняття соціальної підтримки, що підвищує її продуктивність у діяльності.

У літературних джерелах також ілюструється ідея А. О. Реана про те, що міжособистісні стосунки індивідів з високим рівнем стресостійкості характеризуються тенденції такої позитивної їхньої спрямованості, як соціально-психологічна толерантність, підвищені просоціальні очікування від учасників спільної діяльності, доброзичливість та орієнтація на співробітництво [28].

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового [4].

Стресостійкість особистості, на думку В.А Абабкова та М. Перре детермінується багатьма чинниками, а саме: якістю стресорів, особистісними властивостями людини, позитивним досвідом в подоланні навантажень та соціальними факторами. Стресори викликають порушення адаптації лише в поєднанні з різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами [1].

Вкрай важливим фактором зі сторони індивіда є процес оцінювання стресора. Власне, оцінка (що формується на основі переконань, каузальної атрибуції тощо), яку суб'єкт надає стресовій реакції детермінує її вид та інтенсивність. Цей процес регулюється особистісними факторами, особливостями подолання та його стилем, соціальною підтримкою [8]. Тобто, особистісні якості разом з соціальними факторами можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх прояв, інтенсивність та тривалість.

В якості внутрішніх факторів стресостійкості виокремлюють: загальний рівень інтелекту (інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, практичне

мислення, координація здібностей); рівень особистісної стабільності (надійність, резистентність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціальність, комунікативність); відсутність патологічно-обумовленої напруженості, тривожності й психопатологічної симптоматики; психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість-інтровертованість, здатність до саморегуляції тощо) та інше.

Отже, не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник мав власне бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям «стресостійкість» слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей. Стресостійкість обумовлюється зовнішніми та внутрішніми факторами, які впливають на оцінювання стрес-факторів як загрозливих та адаптаційний потенціал людини. Зокрема, внутрішнє прагнення до самореалізації, задоволення процесом та результатом діяльності сприяють накопиченню досвіду успішного й ефективного подолання стресових ситуацій, саме тому мотивація є однією з ключових психологічних умов розвитку стресостійкості особистості.

Висновки до першого розділу

Отже, вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог У. Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі». У сучасній психологічній літературі і нині немає однозначної дефініції поняття стресу. Наявні підходи до розуміння можна розділити на три групи: як зовнішній стимул, що викликає напругу; суб'єктивна реакція, процес подолання; фізична реакція організму на шкідливий вплив. Г. Сельє важливим аспектом поняття є диференціація стресу на «позитивний» та «негативний», пояснюючи, що життя без стресу неможливе. В свою чергу, вже пізніше Р. Лазарус перший спробував розмежувати фізіологічний та психологічний типи стресу, хоч і умовно, адже ці форми є тісно взаємопов'язаними. Вчений ввів поняття

«копінгу» для означення стратегій подолання впливу стресу, яке використовується і понині.

Так само, не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник мав власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. Загалом, під поняттям «стресостійкість» варто розуміти здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів, яка зумовлюється специфічною для неї сукупністю вроджених та набутих психологічних й фізіологічних характеристик. Стресостійкість є інтегральною характеристикою цілісної особистості і має велике значення для надання психологічної допомоги та ведення ефективної психологічної практики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методів дослідження.

Для застосування методів підвищення стресостійкості спочатку треба емпірично визначити рівень стресостійкості особистості та її характеристики, які є взаємозалежними із зазначеною характеристикою людини.

В результаті теоретичного аналізу ми визначили, що стресостійкість особистості – це якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, необхідного для організації нових умов, в яких конкретний стресор перестане розцінюватися в якості загрозового [15]. Стресостійкість особистості забезпечує високу ефективність діяльності і сприяє збереженню ментального та фізичного здоров'я суб'єкта. Характеристики, що впливають на стресостійкість особистості тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, самооцінка, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, установки та цінності особистості тощо.

Однак предмет нашого дослідження це методи підвищення стресостійкості у процесі психологічної практики, то більш доцільним є визначення тих стратегій, які досліджуваний використовує під час стресових та кризових ситуацій. Як основа є визначення рівня стресостійкості та рівень нервово-психічної напруги, який заважає людині адекватно реагувати та вирішувати непрості ситуації або взагалі може блокувати життєдіяльність людини.

Отже, для емпіричного вивчення ми визначили наступні характеристики:

- рівень стресостійкості,
- копінг-стратегії поведінки,

- рівень нервово-психічної напруги,

Емпіричне дослідження стресостійкості складалося з декількох послідовних етапів.

Перший етап присвячено опрацюванню психодіагностичних методик, за якими можна визначити особливості прояву стресостійкості, копінг-стратегій поведінки, рівень нервово-психічної напруги та адаптивність.

У процесі другого етапу ми підібрали ці методики, опрацювали їх, підготували до проведення та провели опитування серед студентів.

Під час третього етапу обробили отримані дані досліджуваних, проаналізували їх та описали.

Для визначення стресостійкості ми застосували ряд методик, що дозволили нам кількісно та якісно оцінити прояв зазначеної характеристики у досліджуваних. а саме такі методики:

- тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) [38];
- опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса [14];
- опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна [10].

Опишемо зазначені методики.

Тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) [38] призначений для визначення рівня стресостійкості. У даному тесті лаконічно сформульовані твердження, носять вони загальний характер. Це дозволяє оцінити у досліджуваних власного самопочуття та поведінки у різноманітних стресових ситуаціях.

Опитувальник тесту складається з десяти питань. Наприклад, «Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?», «Як часто Ви в силі контролювати роздратування?», «Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?» та інші. На ці запитання треба дати одну із п'яти відповідей: 5 – дуже часто, 4 – досить часто, 3 – інколи, 1 – майже ніколи, 0 - ніколи. Отримані дані додаються і виводиться один показник.

Специфіка інтерпретації результатів полягає у відповідності норми. Ця норма є окремою для кожної вікової групи. Для порівняння отриманих результатів користуються середніми даними по віковим групам, що представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні дані по віковим групам

Рівень стійкості	Вік, групи			
	18-29 років	30-44 років	45-54 роки	55-64 роки
Відмінний	0,5	2,0	1,8	1,3
Добрий	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільний	14,2	13,0	12,6	11,9
Поганий	24,2	23,3	22,6	21,9
Дуже поганий	34,2	33,0	23,3	31,8

Отже, за тестом самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) ми визначимо рівень стресостійкості: відмінний, добрий, задовільний, поганий та дуже поганий.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса [14].

Даний опитувальник допінг-стратегій призначений для визначення стратегій, які досліджувані застосовують у проблемній або важкій ситуації. Опитувальник включає 50 тверджень. Наприклад, «Я зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити», «Намагався схилити вищестоячих для того щоб вони змінили свою думку», «Критикував та докоряв собі», «Сподівався на диво», «Намагався не показувати своїх почуттів» та інші.

За опитувальником можна визначити вісім допінг-стратегій:

- Конфронтаційний копінг,

- Дистанціювання,
- Самоконтроль,
- Пошук соціальної підтримки,
- Прийняття відповідальності,
- Втеча-уникнення,
- Планування вирішення проблеми,
- Позитивна переоцінка.

Коротко представимо опис кожної шкали.

Конфронтаційний допінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Згідно інтерпретації методики кожна допінг-стратегія може мати три рівні прояву:

Від 0 до 6 балів – низький рівень напруги, свідчить про адаптивний варіант допінгу;

Від 7 до 12 балів – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;

Від 13 до 18 балів – висока напруга допінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Отже, за опитувальником копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса ми визначили вісім копінг-стратегій, які досліджувані застосовують у важких ситуаціях: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Ці копінг стратегії мають три рівні прояву: високий, середній та низький.

Опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна [10].

Даний опитувальник призначений для визначення рівня нервово-психічної напруги. Він складається з 30 тверджень, до яких дається три варіанти для відповіді. Наприклад, твердження «Частота виникнення стану напруги» і до нього такі три варіанти:

«а) відчуття напруги не розвивається практично ніколи»,

«б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій»,

«в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин».

Досліджуваний на твердження дає відповідь «так» або «ні».

Отримані відповіді переводяться в бали: за оцінку «+» поставлену навпроти варіанту «а» - нараховується 1 бал, навпроти варіанту «б» - 2 бали, навпроти варіанту «в» - 3 бали. Максимальна кількість балів – 90.

В результаті визначаються наступні рівні:

Слабка нервово-психічна напруга – від 30 до 50 балів,

Помірна нервово-психічна напруга – від 51 до 70 балів,

Надмірна нервово-психічна напруга – від 71 до 90 балів.

Отже, за опитувальником нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна ми визначили рівень нервово-психічної напруги в досліджуваних.

Для обробки отриманих даних ми застосували програму SPSS Statistics. Для аналізу даних було використано такі методи математичної статистики як: описова статистика, середні значення, кореляційний аналіз.

Емпіричне дослідження стресостійкості здійснено серед жителів Львівської області. В опитуванні взяло участь 50 осіб, з них 40 жінок та 10 чоловіків.

Віковий розподіл наших досліджуваних представлено на рисунку 2.1.

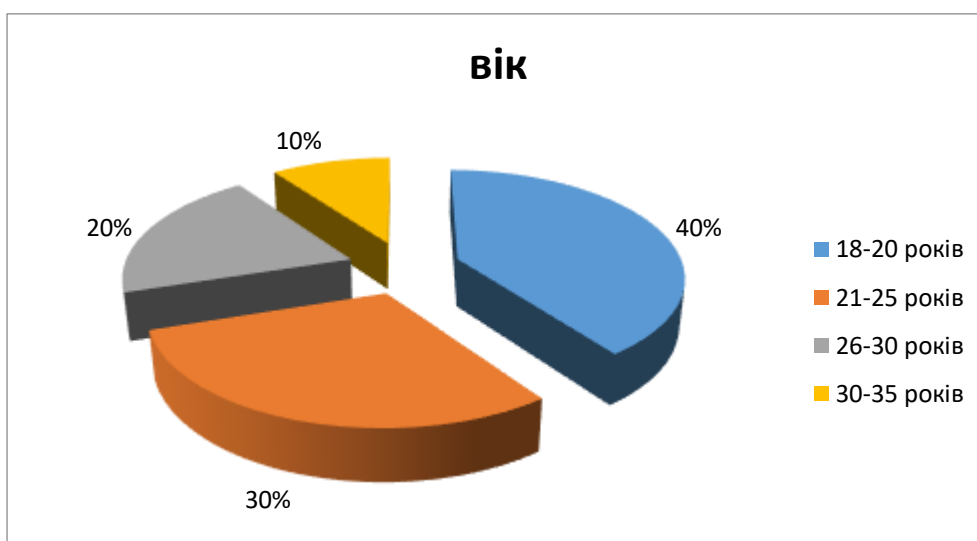


Рис. 2.1. Віковий розподіл вибірки.

Як бачимо на рисунку 2.1 найбільше у вибірці досліджуваних – це молоді люди. Серед них віком від 18 до 20 років 40%, від 21 до 25 років – 30%, від 26 до 30 років – 20% та від 31 до 35 років – 10%. Молодь (в основному студенти) з більшою охотою приймають участь в опитуваннях.

Також ми визначили рівень освіти наших досліджуваних. результати представлено на рисунку 2.2.

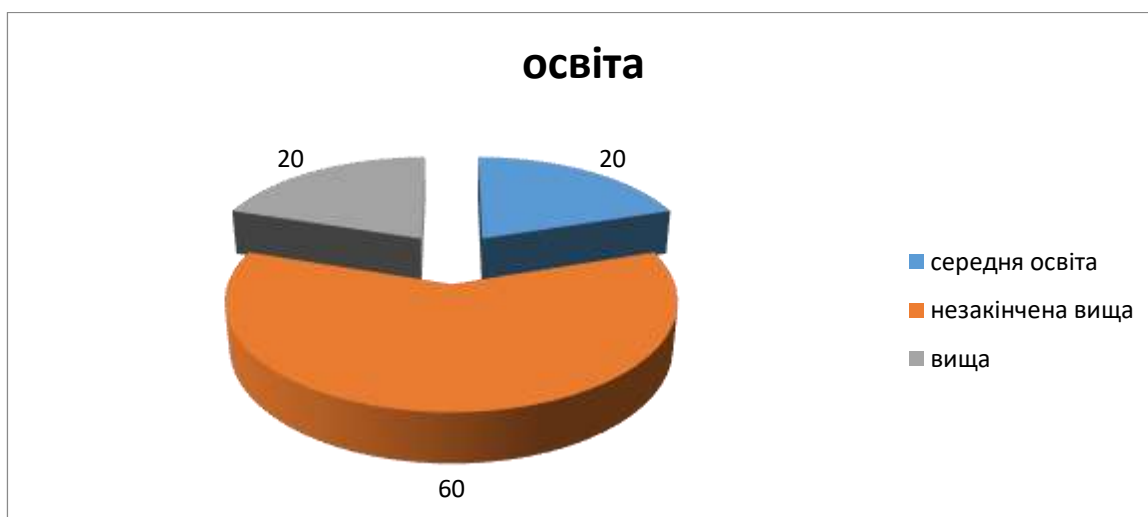


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за освітнім рівнем.

Як бачимо на рисунку 2.2 наша вибірка складається із 20% тих хто має середню освіту, 60% опитаних мають незакінчену вищу (очевидно це ті, хто на даний час є студентами) та 20% досліджуваних мають вищу освіту.

Під час опитування ми попросили досліджуваних відповісти на запитання щодо того як часто вони переживають важкі та стресові ситуації. Ми надали можливість вибрати з декількох варіантів або дати свою відповідь. Варіанти були такими «кожен день», «один раз в тиждень», «один раз в місяць» та свій варіант. Узагальнені відповіді надано на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Розподіл вибірки за самодіагностикою стресових або важких ситуацій.

Як бачимо на рис. 2.2 наші 50% досліджуваних практично кожен день переживають стреси та важкі ситуації. 20% опитаних мають такі ситуації один раз на тиждень, 15% респондентів – один раз на місяць. 15% досліджуваних зазначили, що мають по два-три стреси у тиждень, які їх турбують і для вирішення яких їм треба сили та ресурси.

Отже, для емпіричного дослідження стресостійкості ми застосували тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих); опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна, які є валідними, надійними та достатньо широко вживаними. Для обчислення взяли методи математичної статистики. Вибірка наша складається з достатньої кількості респондентів, яка дасть змогу оцінити особливості стресостійкості у досліджуваних.

2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості.

В даному підрозділі ми представимо результати опитування щодо прояву стресостійкості та характеристик, які пов'язані з нею. Зазначені дані дозволять нам визначити методи підвищення стресостійкості, які можна застосовувати у психологічній практиці для надання допомоги клієнтам для підвищення у них рівня стресостійкості.

Як ми зазначили у нашій роботі стресостійкість це - якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, необхідного для організації нових умов, в яких конкретний стресор перестане розцінюватися в якості загрозового [15].

З метою визначення прояву та рівня стресостійкості у досліджуваних ми застосували тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих). Згідно інтерпретації тесту ми визначили такі рівні

стресостійкості, як: відмінний, добрий, задовільний, поганий та дуже поганий. Відсоткові результати представлено в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Розподіл вибірки за проявом стресостійкості, %

Рівень стійкості	Кількість осіб	Відсотки
Відмінний	5	10
Добрий	10	20
Задовільний	20	40
Поганий	10	20
Дуже поганий	5	10

Як бачимо в таблиці 2.2 розподіл наших досліджуваних за рівнями стресостійкості є наступним: найбільше респондентів є із задовільним рівнем (40% опитаних), це люди, для яких характерний помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях. Вони здатні витримувати серйозні зміни, але в ситуаціях стресу не завжди можуть адекватно та правильно поводитися. Вони можуть володіти та стримувати власні емоції, але у випадку надмірного перевантаження стресовими ситуаціями може порушуватися їхня емоційна рівновага.

У 30% досліджуваних (20% поганий та 10% дуже поганий рівні стресостійкості) виявлено такий низький рівень стресостійкості, який характеризується труднощами пристосування до нових обставин. Вони схильні деструктивно реагувати на вплив чинників, що є стресогенними. Найбільш комфортні для них умови, які є повністю стабільними, це спокійна робота, яка не передбачає відповідальності. Якщо сталися якісь непередбачувані зміни, то це може вплинути негативно на їхній психічний стан. Коли є інтенсивний стресовий вплив, то вони можуть розгубитися. А також вони важко змінюють щось у своєму житті.

У 30% опитаних ми визначили відмінний (10%) та добрий (20%) рівень стресостійкості. Для цих досліджуваних характерні врівноваженість, стриманість, високий рівень саморегуляції, усвідомленість своїх емоцій. Вони завжди відповідають за свої вчинки та ті вибори, які вони здійснили. Вони мають стійкі переконання, впевнені у особистих позиціях свого життя. Спокійно сприймають зовнішні зміни. Можуть успішно адаптуватися до реалій життя, володіють вмінням ефективно діяти в ситуаціях нестабільності та кризи.

Отже, ми визначили 30% досліджуваних з високим рівнем стресостійкості, 40% з середнім рівнем та 30% з низьким рівнем.

Для визначення відповідності віковим нормам стресостійкості наших досліджуваних ми порівняли отримані дані з представленими у методиці зазначеним нормам. Результати надано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняння стресостійкості з віковими нормами

Рівень стійкості	Групи			
	Середні значення	18-29 років, норми	Середні значення	30-44 років, норми
Відмінний	1,2	0,5	3,5	2,0
Добрий	7,9	6,8	8,4	6,0
Задовільний	15,8	14,2	16,8	13,0
Поганий	27,2	24,2	28,8	23,3
Дуже поганий	38,2	34,2	36,1	33,0

Наочно отримані результати окремо вікових груп представлено на рисунку 2.3 вікова група від 18 до 29 років, на рисунку 2.4 вікова група від 30 до 44 років.

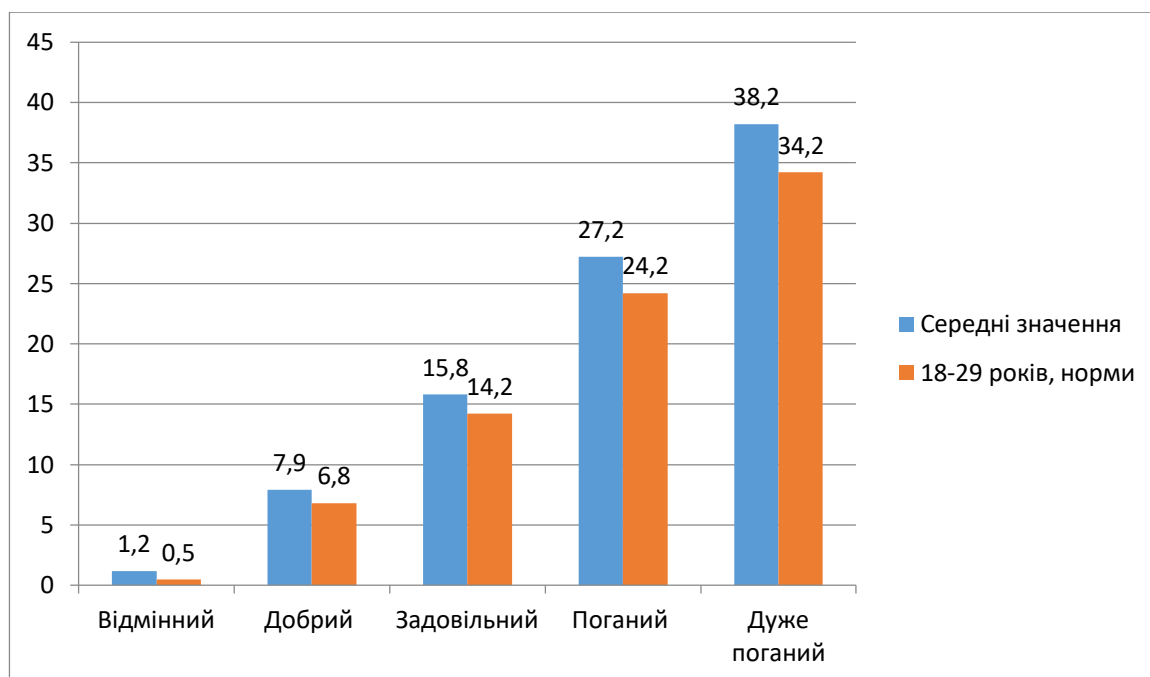


Рис. 2.3. Порівняння стресостійкості з віковими нормами (група від 18 до 29 років).

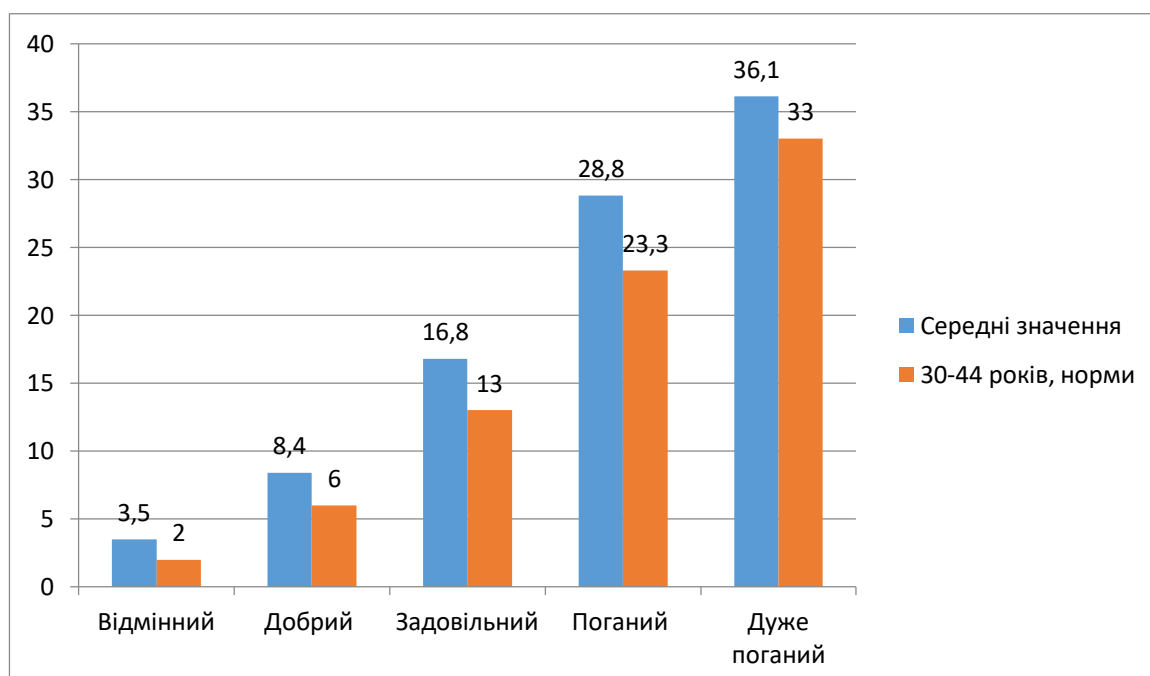


Рис. 2.4. Порівняння стресостійкості з віковими нормами (група від 30 до 44 років).

Як бачимо на рис. 2.3 та 2.4. у всіх вікових групах середні показники по рівнях є вищими, ніж вікова норма за інтерпретацією методики. В основному ці відмінності є біля 2 балів. Ми це можемо пояснити війною, яка зараз є на території України. Адже кожна людина в країні переживає стресові ситуації, які приносить війна. І який рівень стресостійкості б не був у людини, все таки на неї впливає оточуюча дійсність.

Отже, наша вибірка демонструє по всіх рівнях трохи нижчий рівень стресостійкості, ніж за віковими нормами. А це свідчить про потребу у наданні психологічної допомоги.

За опитувальником копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса ми визначили вісім копінг-стратегій, які досліджувані застосовують у важких ситуаціях: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Ці копінг стратегії мають три рівні прояву: високий (13-18 балів), середній (7-12 балів) та низький (0-6 балів). Ці копінг-стратегії поділяються на такі типи подолання стресових та важких ситуацій: проблемно-сфокусоване подолання при якому взаємодія людини та середовища змінюється через дії подолання; емоційно-сфокусоване подолання при якому змінюється тільки спосіб інтеграції того що відбувається; уникнення, що може бути скомбінованим з проблемно-сфокусованим подоланням або з емоційно-сфокусованим подоланням [Лазарус].

Результати прояву копінг-стратегій у досліджуваних ми представили на рисунку 2.5.

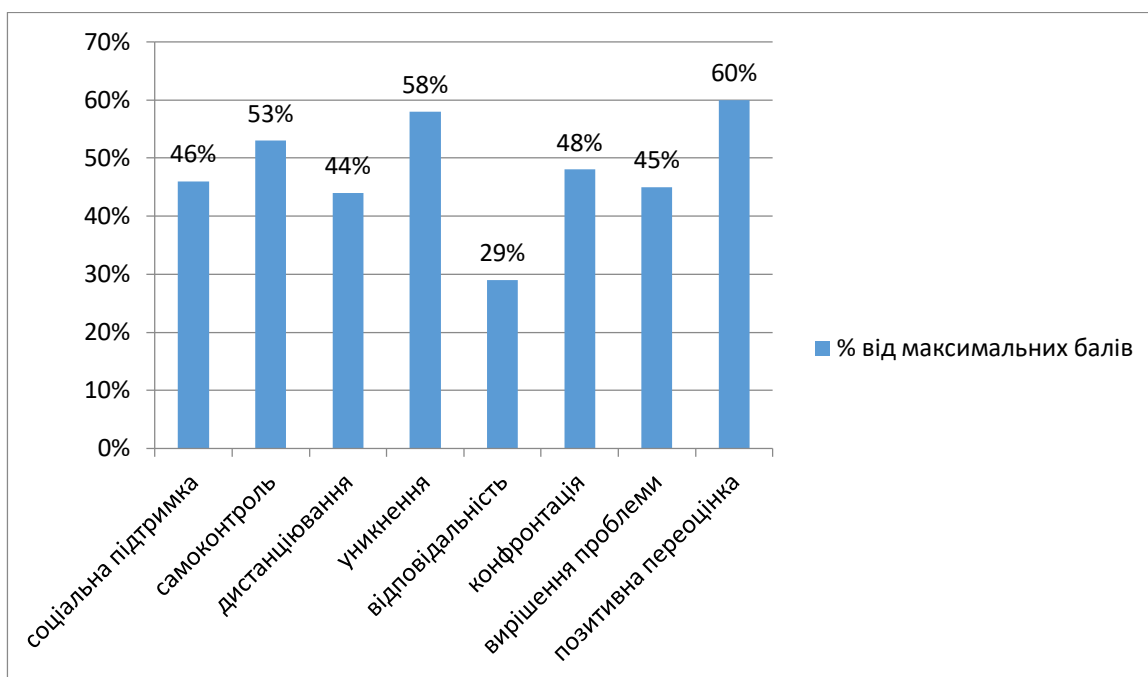


Рис. 2.5. Розповсюдженість копінг-стратегій у вибірці.

Як бачимо на рис. 2.5 у досліджуваних копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (60%) найбільш напружена. Це говорить що є тенденція до позитивного переосмислення ситуацій, що є проблемними. Вони знаходять в таких ситуаціях багато позитивних аспектів та стимулів до свого зростання особистості. Це можна пояснити тим, що досліджувані мають надію на краще та є спрямованими на самореалізацію та само актуалізацію. Однак, високий рівень вираженості може створити перешкоди під час адаптації та практично не втілювати задумане.

Наступна шкала копінг-стратегії – «уникнення» (58%). Досліджувані реагують на складні та стресові ситуації через ігнорування проблеми. В них актуалізується фантазування, відволікання, навіть проявляються інфантильні форми поведінки у напружених ситуаціях. Така поведінка (уникнення проблемних ситуацій та заперечення її виникнення) підсилює цю стресову ситуацію. В той же час створюються додаткові труднощі та це може привести до дистресу, дезадаптації, формування комплексів негативних психічних станів.

Щодо копінг-стратегії «самоконтроль» (53%), то ті досліджувані, які її застосовують через цілеспрямоване придушення, стримування емоцій

намагаються позбавити негативних переживань у ситуаціях стресу та напруження. У випадку високого контролю поведінки гнучкість реагування на зміни у поточній ситуації знижується. А в ситуаціях стресових не можуть знаходити потенційні можливості. А це обмежує використання особистісних ресурсів у досліджуваних.

Щодо стратегії «конфронтація з проблемою» (48%), то вона допомагає опиратися труднощам, проявляється енергійність, заповзятливість при вирішенні важких та стресових ситуацій. Ці досліджувані вміють відстоювати свої інтереси.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» (46%) підштовхує до пошуку досліджуваними нових ресурсів, поради, співчуття, нової та потрібної інформації, допомоги іншим. Вони орієнтовані на взаємодію з іншими та очікують уваги та підтримки від інших.

Копінг-стратегія «вирішення проблеми» (45%) говорить, що досліджуваний спрямований на вирішення проблеми через цілеспрямований аналіз ситуації та можливих варіантів своєї поведінки. Можуть планувати власні дії та враховувати при цьому об'єктивні умови. Ресурси дозволяють долати труднощі, що виникли у важких та стресових ситуаціях. Копінг-стратегії «конфронтація з проблемою» та «вирішення проблеми» є проблемно-орієнтованими адаптативними копінг-стратегіями.

Копінг-стратегія «дистанціювання» (44%) – це середній рівень напруження. Досліджуваними знижується суб'єктивна значущість проблемної, стресової чи важкої ситуації. І цим самим зменшується емоційна замученість до неї. При цьому застосовуються прийоми переключення уваги, відсторонення, раціоналізації, знецінення, гумор тощо.

Щодо копінг-стратегії «прийняття відповідальності» (29%), то вона є найменш напруженою. Ці досліджувані не дуже добре усвідомлюють свою роль у виникненні проблеми або важкої ситуації та у її вирішенні. Також не здатні спрогнозувати наслідки прийнятих рішень.

Отже, найбільш вираженими є такі копінг-стратегії, як «позитивна переоцінка», «уникнення», «самоконтроль», «конфронтація з проблемою» та «пошук соціальної підтримки».

Ми визначили використання копінг-стратегій досліджуваними залежно від рівня стресостійкості. Результати надано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл копінг-стратегій залежно від рівня стресостійкості

копінг-стратегії	Рівні стійкості				
	відмінний	добрий	задовільний	поганий	дуже поганий
Соціальна підтримка	35	40	46	58	60
Самоконтроль	68	60	50	45	42
Дистанціювання	60	52	40	30	28
Уникнення	50	53	51	47	45
Відповідальність	35	32	30	28	26
Конфронтація	54	49	46	42	38
Вирішення проблеми	48	47	43	40	37
Позитивна переоцінка	72	66	58	56	55

Як бачимо в таблиці 2.4 у досліджуваних з відмінним та добрим рівнем стресостійкості вищі показники копінг-стратегій: «конфронтаційний допінг», «дистанціювання», «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «втеча-

уникнення», «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Тільки копінг-стратегія «соціальна підтримка» має зворотні показники.

На рівень стресостійкості також впливає і рівень нервово-психічної напруги.

За опитувальником нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна можна визначити такі прояви нервово-психічної напруги: слабка (від 30 до 50 балів), помірна (від 51 до 70 балів) та надмірна (від 71 до 90 балів). Результати даного тесту представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл за проявом нервово-психічної напруги, %

Рівень нервово-психічної напруги	Кількість осіб	Відсотки	Середні значення
Слабка	15	30	25
Помірна	25	50	44
Надмірна	10	20	32

Як бачимо в таблиці 2.5 рівень нервово-психічної напруги у 30% досліджуваних є слабким, при цьому середні значення 25 балів, у 50% респондентів виявлено помірний рівень нервово-психічної напруги (середні значення 44 бали) та надмірний рівень нервово-психічної напруги визначено у 20% опитаних із середнім значенням 32 бали.

Ми порівняли отримані дані нервово-психічної напруги з проявами стресостійкості у досліджуваних і виявили наступну закономірність. Ті досліджувані, що мають хороший рівень стресостійкості мають слабкий рівень нервово-психічної напруги. Респонденти з надмірним рівнем нервово-психічної напруги демонструють низький рівень стресостійкості.

Для підтвердження або спростування нашої гіпотези, яка полягала в наступному: низький рівень нервово-психічної напруги як ознаки

стресостійкості особистості мають виражений взаємозв'язок з копінг-стратегіями, які передбачають пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку ситуації ми застосували кореляційний аналіз. Його ми провели між шкалами двох методик: опитувальника копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та опитувальника нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна. Для кореляційного аналізу ми взяли групу досліджуваних, які виявили низький рівень нервово-психічної напруги. Отримані дані представлені на рисунку 2.6.



Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда нервово-психічної напруги

Як бачимо на рисунку нервово-психічна напруга має прямі та обернені кореляційні зв'язки. Так, при застосуванні таких копінг-стратегій як позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки показники нервово-психічної напруги будуть підвищуватися і навпаки, при зниженні напруги у досліджуваних будуть більш здорові стратегії вирішення важких та стресових ситуацій. А при застосуванні таких копінг-стратегій як планування вирішення проблеми та прийняття відповідальності показники нервово-психічної

напруги будуть знижуватися, що буде свідчити про застосування адекватних стратегій вирішення важких та стресових ситуацій.

Отже, підвищення стресостійкості передбачає відповідальність особистості за себе, адекватна оцінка ситуації, планування вирішення важкої ситуації, яка склалася. Висунута нами гіпотеза підтвердилася.

2.3. Методи підвищення стресостійкості у психологічній практиці

Результати емпіричного дослідження показали, що 30% нашої вибірки мають низький рівень стресостійкості та високий рівень нервово-психічної напруги. Це свідчить про те, що вони потребують психологічної допомоги через різного роду психологічних практик.

Подальший наш опис буде спрямовано на розкриття методів підвищення стресостійкості.

Звертаючи увагу на методи підвищення стресостійкості у психологічній практиці, варто в першу чергу зазначити, що робота зі збереження чи підвищення рівня стресостійкості особистості – це робота з ресурсами. Пошук ресурсів, які в дійсності допомагають сприяють подоланню людиною негативних наслідків стресових ситуацій. В цьому контексті під ресурсами розуміються внутрішні та зовнішні засоби в репертуарі людини, які забезпечують стійкість та протидію негативним впливам у стресогенних ситуаціях. В контексті власне психологічної практики пошук ресурсів та їх інтеграція особистістю являє собою фундаментальну складову стресостійкості, оптимальний рівень якої забезпечує екологічність та успішність здійснення психологічної практики.

Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [4]. Однією з найбільш розповсюджених класифікацій ресурсів особистості є класифікація С. Хобфолла [43], відповідно до якої ресурси поділяються на:

- 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);
- 2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань тощо);
- 3) психічні та фізичні стани;
- 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, необхідні для подолання складних життєвих обставин та досягнення особистісно значущих цілей.

Особистісні та психологічні ресурси є основою для формування стратегій копінг поведінки, їх функціональна спрямованість полягає в запобіганні, в усуненні, в зниженні рівня стресу чи у відновленні вихідного стану. На різних етапах процесу подолання впливу стресу суб'єкт використовує різні стратегії, іноді поєднуючи їх. Не буває повністю ідентичних ситуацій, тому і стратегії подолання стресу різняться в залежності від обставин, адже одна єдина копінг стратегія не може бути ефективною у будь-якій ситуації.

Якими саме методами користуватися вирішує сам суб'єкт, базуючись на своїх індивідуальних особливостях, специфіці життєвого досвіду, оцінці конотацій події тощо [2;3]. Т. Ткачук зауважує, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі наявного у неї особистісного досвіду. Тому копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів [5].

Особистісні ресурси як індивідуальні адаптаційні можливості суб'єкта та стратегії поведінки разом формують механізми психічної регуляції подолання стресу. Подолання стресу в сутності є процесом формування і реалізації когнітивних та поведінкових дій, зусиль, а також захисно-адаптаційних емоційних реакцій, спрямованих на пристосування до вимог середовища (як внутрішніх, так і зовнішніх).

Зазначений процес охоплює когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, регулююча функція яких набуває прояву у формуванні мотиваційно-цільової орієнтації суб'єкта на подолання стресу (певних перешкод) в конкретних умовах; оцінці особистістю специфіки ситуації та власних ресурсів й прийняття рішення про застосування доцільних поведінкових стратегій; активізації механізмів емоційно-вольової регуляції обраної стратегії; мобілізації енергетичних ресурсів з метою впровадження обраної форми поведінки, спрямованої на подолання стресу; реалізації конкретних дій та оцінці досягнутих результатів [13].

До надзвичайно важливого класу ресурсів особистісної стійкості до стрес-факторів відносяться специфіка і власне засоби оволодіння стресовими ситуаціями – тобто, схеми поведінкового реагування, що сприяють поверненню людиною контролю над собою і ситуацією у складних для неї умовах. Специфічність копінгового реагування є залежною від індивідуальних особливостей життєвого досвіду, позиції, проактивності суб'єкта, ступеню виразності потреби у власній реалізації всіх задатків і свого хисту. Основана психологічна суть копінг-поведінки полягає у найбільш оптимальному пристосуванні людини до вимог ситуації саме за рахунок самостійного впливу індивіда на їх характер, що зрештою дозволяє зменшити негативний тиск стресорів на психіку.

Чималий інтерес у сфері досліджень копінгу відноситься до аналізу продуктів діяльності людини внаслідок застосування тієї чи іншої стратегії оволодіння стресовою ситуацією у контексті особливостей процесів саморегуляції та ефективності їх актуалізації. Загалом, значна кількість досліджень вказує на домінування проблемно-орієнтованих стратегій як найбільш ефективних і найбільш позитивно взаємопов'язаних з категоріями ментального здоров'я.

На противагу, афективно-орієнтовані методи копінгу корелюють зі зниженими показниками проявів ментального здоров'я. Наразі більшого поширення дістає думка про сумнівність таких прямих кореляцій. Аналіз

найбільш свіжих досліджень вказує на те, що ефективність застосування тієї чи іншої категорії стратегій може бути визначена лише у контексті результату подолання негативного впливу стрес-факторів. Тобто, в кожній конкретній ситуації кожна конкретна особистість під впливом своїх внутрішніх ресурсів, життєвого досвіду обирає той варіант реагування, який на її думку є більш доцільним і за умови, що цей варіант в дійсності допомагає знизити рівень нервово-психічної напруги та дає змогу людині повернути собі реальний або уявний контроль над ситуацією – він може вважатися ефективним [3, 8,10].

Якщо йти слідом за основними положеннями інформаційної моделі стійкості до стресу, ресурсними компонентами подолання можна вважати: когнітивний – зусилля інтелектуального плану, спрямовані на аналіз причинно-наслідкових зв'язків у ситуації стресу, уявлення про себе й ситуацію, а також пошук та оцінювання засобів конструктивного вирішення неї, орієнтація на отримання допомоги та самопідтримка.

Емоційний компонент – пов'язаний з прожиттям і операціоналізацією переживань, потреб, бажань; оволодінням нормативними екологічними варіантами вираження емоцій, саморегуляція динамічності процесу переживання, подолання опору на шляху до повного відреагування [3].

Поведінковий компонент – включає реорганізацію поведінкового репертуару, коригування стратегій й моделей, задач та модусів виконання діяльності, активізацію поведінки чи навпаки [3].

Соціально-психологічний компонент – пов'язаний з коригуванням особистісної спрямованості, переосмисленням цінностей життя чи життєвих пріоритетів, опануванням нового ряду соціальних ролей, статусів й стосунків з іншими людьми [3].

У психологічній практиці значну роль у підвищенні стресостійкості має власний досвід психолога чи психотерапевта у ролі клієнта, його інтегрованість у професійну спільноту, рівень відповідності його компетенцій та компетентностей викликам у професійній діяльності.

Власний досвід психотерапії дозволяє навчитися особистості регулювати свої емоційні реакції, переконання та почати будувати більш адаптивні стилі реагування, які б допомагали впоратися зі стресом різного роду. Важливим є значення контакту, наявності безпечного стосунку, в якому можливим стає пропрацювати внутрішні фактори, що б сприяли більшій вразливості до стресогенних факторів.

Власний досвід у ролі клієнта дозволяє особистості з допомогою колеги-спеціаліста усвідомити патерни власних когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій; знизити психоемоційну напругу в процесі відпрацювання різних вправ та загалом артикуляції тривожних аспектів життя; здобути та закріпити у безпечному середовищі і стосунку не такі звичні, більш адаптивні стратегії реагування.

Загалом проробка власних проблемних аспектів в результаті проявляється як стабілізація самооцінки, переоцінка власної Я-концепції, більш позитивне переосмислення стресогенних чинників, що в свою чергу сприяє зменшенню рівня тривоги. Здобуті на власному досвіді навички і знання, в першу чергу про себе, дозволяють суб'єкту у власній психологічній практиці краще налаштовуватися на стан клієнта та з більшою впевненістю братися за більш складні запити. Власна психотерапія дозволяє усвідомити більше нюансів власної ідентичності, отримати зворотній зв'язок на почуття, в першу чергу, як звичайної людини зі своїми особистісними характеристиками і досвідом незважаючи на специфіку професії, хоча і власні професійні знання сприяють в певні моменти швидшій когнітивній операціоналізації досвіду.

Завдяки власному досвіду психотерапії в ролі клієнта психолог може краще орієнтуватися у специфіці запитів клієнтів, більш повноцінно і ефективно концептуалізувати і структурувати процес власної психологічної практики, будучи стійкішим до розвитку синдрому емоційного вигорання, а також вільно й екологічно використовувати у взаємодії перенесення чи контрперенесення. завдяки чому він може краще

Крім того, у психологічній практиці як методи підвищення і підтримання адекватного рівня стресостійкості можна згадати про супервізію та інтервізію, які сприяють як особистісному, так професійному розвитку психолога. Інтервізія – це міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності роботи з клієнтами.

Як метод підвищення стресостійкості інтервізію можна розглядати в контексті цінності безпечного простору для опрацювання складних запитів або власних почуттів, думок, що виникли у ході роботи з конкретним випадком. Колеги діляться власними думками та асоціаціями з приводу озвученої ситуації, власними методами саморегуляції та рекомендаціями, що може спонукати суб'єкта до самостійної переоцінки своєї позиції та розуміння інших точок зору. Загалом, такі зустрічі дозволяють наповнитися ресурсом та отримати потрібний зворотній зв'язок чи допомогу від колег зі схожим досвідом, що може зменшити напругу і підвищити за допомогою групової взаємодії стресостійкість.

Супервізія, в свою чергу, є формою підвищення кваліфікації практикуючих психологів і може проводитись в індивідуальній та груповій формах. На супервізійних заняттях також можна робити наголос не лише на методичній стороні справи, не лише на професійних навичках психолога, але і на його особистісних утрудненнях. Наголос робиться на особливостях взаємостосунків між психологом та клієнтом. Специфіка супервізії як методу підвищення стресостійкості полягає в тому, що заняття проводить більш досвідчений колега зі спеціальною підготовкою, який більш тонко може спрямувати і зорієнтувати як у труднощах ведення психологічної практики, так і власному психологічному стані психолога у означуваній взаємодії з клієнтами.

Регулярна індивідуальна чи групова супервізія є цінною в тому аспекті, що дозволяє з допомогою більш досвідчених колег-супервізорів навчитися долати труднощі у психологічній практиці, більш чітко і екологічно

застосовувати отримані знання та навички, що дозволяє підвищити як ефективність взаємодії з клієнтом, так і загалом професіоналізм. Підвищення рівня професіоналізму суб'єкта сприяє зниженню рівня тривоги і підвищенню готовності до схожих запитів або ситуацій у майбутньому, адже на заняттях можливо у взаємодії з супервізором сформулювати приблизні плани дій, зрозуміти як правильно виставити межі у стосунках з клієнтом та нормалізувати свій стан.

Опрацювання у безпечному середовищі та стосунку навіть невдалого досвіду дозволяє переформулювати уявлення, що виникли чи актуалізувалися в результаті та сформулювати конкретні сценарії дій аби підвищити власну самоефективність. Рекомендації й точка зору більш досвідченого колеги дозволяє відкрити для себе нові сторони власної професійної ідентичності і плекати свою професійну стресостійкість для ефективного розвитку в обраній діяльності.

Дослідниця В. Корольчук запропонувала здійснювати методи формування і підвищення стресостійкості за такими блоками: розвиток навичок асертивної поведінки; ефективної соціальної комунікації й взаємодії, побудова навичок саморегуляції; психологічна готовність до перебування в надзвичайних умовах; робота з впливом стрес-продукуючих чинників на індивіда, інтеграція набутого досвіду в структуру особистості; розвиток усвідомленого самостійного регулювання реакцій у надзвичайній ситуації; процес планомірного творення послідовності складників цілісної системи саморегулювання людиною професійної діяльності [13].

У ранніх роботах авторкою було систематизовано методи розвитку стійкості особистості до стресу та подолання негативних наслідків стресу, нею було виокремлено наступні групи методів [31]:

1) відповідно до специфіки антистресового впливу: фізичні (вплив температурами, світлом тощо), біохімічні (фармакологічні препарати, лікарські рослини, різноманітні психоактивні речовини, ароматерапевтичні

методи), фізіологічні (масаж, акупунктура, спортивне навантаження, цілеспрямована релаксація м'язів, методи регуляції дихання);

2) відповідно до засобів інтеграції у свідомості антистресової установки: методи, орієнтовані на пошук допомоги зі сторони (психотерапія, емоційно забарвлена комунікація з близькими, отримання компетентної поради, спортивні ігри тощо), методи, орієнтовані на самодопомогу (АТ, медитативні практики, техніки регуляції дихання, спеціальні фізичні навантаження, асани йоги);

3) регулювання рівня стресу за допомогою різноманітних технологічних засобів (аудіовізуальна стимуляція кори мозку АВС, метод центральної нервової електростимуляції, метод БЗЗ та інші);

4) у відповідності до специфіки виробничих стресів: організаційні (орієнтовані на зниження рівня екстремальності стресогенних факторів професійного середовища та підвищення їх відповідності психофізіологічним особливостям спеціаліста) та психопрофілактичні (орієнтовані на профілактику розвитку дисфункційних станів за допомогою: вплив кольором і музикою, на біологічно активні точки, спеціальна фізкультура, практика афірмацій й АТ, техніки регуляції дихання, медитативні практики).

Розгляд специфіки психологічних засобів подолання негативного впливу стресу і підвищення особистісної стійкості людини до нього відбувається з урахуваннями загальної орієнтації цих засобів на девальвацію чинника, що провокує стрес. Знецінення негативного впливу стресора відбувається досить часто за актуалізації раціонального або емоційного компоненту психіки людини, що дозволяє їй тим чи іншим чином зменшити напругу і оптимізувати свій стан.

Попри те, що приводів для виникнення стресу є чимало, вони є досить різними, умовно всі різновиди об'єднують у три категорії, з урахуванням того, що робота з кожною групою стресів потребує свого індивідуального підходу [31]:

1. Стресори, які знаходяться поза контролем людини: демографічні ознаки, погода, політика держави, індивідуальні характеристики інших людей тощо.

2. Стресори, які знаходяться у безпосередньому поліусі контролю людини (події сьогодення або майбутнього): проблемні аспекти міжособистісної взаємодії, дисфункційні аспекти власної поведінки, проблеми у постановці цілей та визначенні пріоритетів, слабо розвинені навички тайм-менеджменту; характеристики стану ментального й фізичного здоров'я та інші фактори.

3. Стресори, які визначають значення стресу для людини залежно від інтерпретації досвіду: події минулого чи майбутнього, повторення або виникнення навряд відбудеться; неадекватна умовам ситуації оцінка подій теперішнього часу. Зауважується, що вплив стресу на суб'єкта залежить не стільки від умов ситуації, скільки суб'єктивної оцінки людиною цих обставин та обраного способу реагування на них. В результаті, дії людини під впливом психологічного стресу мають бути спрямовані на: нейтралізацію стресора та вплив на власну психіку задля переоцінки значення стресогенних обставин.

Як конкретні методи підвищення стресостійкості особистості також можна розглянути:

Раціональна психотерапія П. Дюбуа – передбачає подолання труднощів способом інтелектуальної діяльності, де домінуючу роль відіграє сила логіки, що реалізується через мисленнєві операції. Психотерапевт навчає клієнта змінювати ставлення до хвилюючих подій, змінювати неправильні установки. Трансформація установок сприяє переосмисленню стратегій подолання стресу та оцінювання стресогенних чинників. Таке переосмислення фундаментально зменшує вразливість особистості до негативного впливу стресу, зумовлюючи поліпшення процесу адаптації [38].

Раціонально-емотивна терапія А. Елліса – підвищення стресостійкості за допомогою вивчення та інтеграції у своїй життєдіяльності базової схеми ABCDE, де де А – активуюча подія; В – думка клієнта про себе; С – емоційні

або поведінкові наслідки події; D – наступна реакція на подію в результаті мислительної переробки; E – завершальний ціннісний умовисновок (конструктивний або деструктивний). Під час терапії клієнт навчається самостійно застосовувати згадану схему і трансформувати свої ірраціональні думки та переконання, що сприяє більш раціональному та адекватному емоційно-поведінковому реагуванню та підвищенню стресостійкості особистості [40].

Терапія орієнтована на співчуття (CFT) – це метод психотерапії, спрямований на роботу з надмірною самокритикою, перфекціонізмом, глибоким почуттям сорому, базальною недовірою до світу, високим рівнем тривоги. CFT базується на виробленні у пацієнта співчутливого мислення, що полягає в можливості співчувати собі і іншим, а також отримувати співчуття від оточуючих. Як метод підвищення стресостійкості, CFT передбачає особливий фокус на Я-концепції особистості, роботі з регулюванням самооцінки та гармонізацію між системами мотивації, захисту та заспокоєння [2].

Арт-терапія як метод підвищення стресостійкості є одним з вкрай ефективних і відносно простих у застосуванні. Метод надає можливість програвати, переживати, усвідомити конфліктну ситуацію, проблему найбільш зрозумілим для психіки способом, символічно опрацювати досвід і виразити його, візуалізувати, що також сприяє зменшенню рівня напруження. Різні варіанти арт-терапії дозволяють опрацювати практично безмежний спектр конфліктних стресогенних ситуацій, при цьому, опрацювати безпечно і екологічно. Арт-терапія апелює до внутрішніх ресурсів людини, які тісно пов'язані з її творчими можливостями та адаптаційним потенціалом, який загалом є фундаментом стресостійкості [12].

Головна мета арт-терапевтичного впливу полягає у гармонізацію стану внутрішнього світу людини, що означає відновлення здатності знаходити і зберігати оптимальний стан внутрішньої динамічної рівноваги. Метод арт-терапії націлений на: 1) фокусування уваги суб'єкта на власних відчуттях та

переживаннях; 2) створення оптимальних умов для чіткої й вільної артикуляції та опрацювання думок і почуттів, які було звично пригнічувати й знецінювати; 3) допомозі людині у знаходженні екологічного й соціально прийняттого шляху вираження своїх позитивних й негативних почуттів почуттям [12].

Фундаментальна техніка арт-терапевтичного впливу - це техніка активної уяви. Суть цієї техніки полягає у відкритті для людини необмежених можливостей для самовираження й самореалізації за допомогою продуктів творчої діяльності, що одночасно відкриває нову перспективу у самопізнанні. Власне, прийоми арт-терапевтичного впливу базуються на ідеї про здатність абсолютно будь-якої людини творчо перетворювати власні внутрішньо-особистісні конфлікти на форми різних модальностей сприйняття [12].

Підвищення стресостійкості особистості може відбуватися за рахунок наступних явищ: розвитку і посилення уваги до своїх почуттів і переживань, що підвищує самооцінку; сам процес творчості дає можливість вільно виразити свої почуття, потреби і фантазії у вигляді певного продукту (малюнка, колажу, скульптури, звукової композиції, казкової історії, танцю тощо), є безпечним способом розрядки напруги; можливість наново пережити внутрішні конфлікти минулого в результаті зіткнення зі своїм несвідомим і спілкування з ним мовою символізації образів у межах безпечного простору і безумовної підтримки з боку психолога; виникнення почуття внутрішнього контролю і порядку, оскільки творчість призводить до необхідності організувати навколишній простір (форми і кольори, звуки, слова, рухи); освоєння нових форм досвіду [12].

Загалом проходження власної психотерапії дозволяє виробити нову систему реагування на стрес, переосмислити значення стресорів та навчитися самостійній регуляції процесів подолання впливів стресу. Залежно від специфіки стресогенних ситуацій та особистості самого суб'єкта з метою підвищення стресостійкості можна обрати різні варіанти методів психотерапії. Головним чином, опрацювати негативні впливи і досвід допомагає наявність

безпечного місця і стосунку, в межах яких можливим стає експериментувати, вигадувати й переосмислювати власні сенси та переконання.

Окрім того, існують інші цікаві методи самопомоги при стресі. Їх значення у підвищенні стресостійкості особистості, особливо в контексті психологічної практики, полягає у необхідності систематичного впровадження і тренування цих способів протягом життя. Коли вдається підібрати ті специфічні методи, які допомагають екологічно справлятися зі стресом їх потрібно інтегрувати у свій поведінковий репертуар саме з метою підвищення стресостійкості, адже навіть усвідомлення в конкретний стресовий момент свого стану і того, що потрібно зробити для його полегшення вже сприяють підвищенню опірності до негативного впливу стресорів. Серед таких методів можна виокремити різні техніки саморегуляції, а саме:

Метод аутогенного тренування (АТ) – метод психологічного розвантаження і зменшення нервового напруження, здійснюваний за допомогою самонавіювання. Спочатку досягається стан розслаблення тону мускулатури (релаксація), а потім способом багаторазового повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул – зміни у свідомості людини [37].

В першу чергу, розвиток та імплементація методів аутогенного тренування у психологічну практику пов'язано з ім'ям відомого німецького психотерапевті І.Г. Шульца, який помітив, що певні фізіологічні зміни можуть відбуватися під впливом конкретних емоційних переживань. У практиці АТ використовують три базові способи впливу на стан нервової системи людини, а саме:

1) шляхом взаємозв'язку тону скелетних м'язів та ЦНС; 2) шляхом використання активної ролі уявлень та конкретних образів; 3) шляхом залучення регулятивної та програмуєчої функції слова (мовлення), характер вплив детермінується сенсом підібраних слів та цінністю цих сенсів для суб'єкта [37].

Ефективність практики аутогенних тренувань залежить від ступеню розвитку попередньо вироблених психічних і фізичних навичок, які в сутності являють собою основу застосування АТ. До таких навичок відносять: управління процесами уваги, керування почуттєвими образами, навичку вербального навіювання, самостійну регуляцію тону м'язів та навички саморегуляції дихання. Загалом АТ складається з семи різних базових вправ, які суб'єкт має навчитися виконувати поступово і максимально правильно в умовній послідовності від найлегшої до найважчої. Ефективність цього методу у підвищенні стресостійкості особистості залежить від систематичності опанування людиною технік АТ, адже просто використання його елементів у конкретних проблемних ситуаціях і тільки не гарантує максимального результату [37].

Метод дисоціювання від стресу полягає у психологічному «відстороненні» людини від неприємної чи психотравмуючої події шляхом зміни часового або просторового масштабу ситуації. Перший прийом дисоціювання пов'язаний зі зміною просторового масштабу події. Його суть полягає у тому, що суб'єкту потрібно уявити ніби він піднімається над ситуацією, применшуючи її значущість та глобально проаналізувати свою поведінку, аби зробити висновок про необхідність інвестування своїх особистісних ресурсів у ці переживання.

Другий прийом дисоціювання пов'язаний зі зміною часового масштабу ситуації. Фактично, тут мається на увазі відстрочка переживання та аналізу ситуації, для того щоб дати собі час врегулювати психофізіологічні процеси та зменшити іманентну напругу. Третій прийом дисоціювання ефективний для людей, яким важко створювати зорові образи. Ви можете взяти кілька дрібних предметів (скріпок, гудзиків, шахових фігурок тощо) і змодельовати стрес, зобразивши себе та інших учасників стресової ситуації в ігровій формі. Це дозволить подивитися на ситуацію та себе в ній з іншого боку, та в більшому спокої опрацювати ситуацію та власні переживання [11].

Ще одна техніка, яку варто згадати як метод підвищення стресостійкості особистості - майндфулнес (mindfulness), або практика усвідомленості - це комплексне поняття, яке включає в себе саморегуляцію уваги за допомогою цікавості, відкритості і прийняття; вміння приділяти увагу чомусь тут і зараз цілеспрямовано й без осуду. Практики усвідомленості, які були предметом нейробіологічних досліджень, включають широкий спектр методів і технік, включаючи традиції буддиської медитації, такі як медитація Віпасана, Дзогчен і Дзен, а також підходи, засновані на уважності, такі як інтеграційне тренування тіла і розуму (ІВМТ) або зниження стресу на основі уважності (MBSR) [53; 54].

Практики усвідомленості роблять людину уважнішою як у повсякденні, так і у психологічній практиці. Вона вчиться зосереджуватися на теперішньому моменті, що дозволяє адекватно розцінити свої наявні можливості, потреби й бажання та дослухатися до своїх відчуттів. Саме ця уважність в результаті постає як один з ключових компонентів стресостійкості, адже дозволяє більш адаптивно підбирати до кожної стресової ситуації підбирати різні доцільні стратегії копінгу і справлятися з ситуацією максимально безпечно для свого ментального й фізичного здоров'я.

Отже, підвищення стресостійкості у психологічній практиці є комплексним процесом, який передбачає урахування багатьох факторів та систематичне опанування методів саморегуляції з метою зменшення психоемоційної напруги, профілактики емоційного вигорання та різних патологічних станів. Ключовим аспектом підвищення стресостійкості виступає усвідомлення особистісних ресурсів та способів їх відновлення. Серед методів підвищення стресостійкості особистості у психологічній практиці можна виокремити, в першу чергу, цінність досвіду проходження власної психотерапії, супервізійні та інтервізійні заняття, техніки різних психотерапевтичних підходів, орієнтованих на когнітивне опрацювання факторів дистресу та співчуття, техніки арт-терапії, аутогенне тренування, практики усвідомленості тощо.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження стресостійкості здійснено із застосуванням таких методик, як тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих); опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна.

За тестом самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) визначено у 30% досліджуваних високий рівень стресостійкості, у 40% середній рівень та у 30% з низький рівень стресостійкості. У вибірці по всіх рівнях трохи нижчий рівень стресостійкості, ніж за віковими нормами.

За опитувальником копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса визначено, що найбільш вираженими є такі копінг-стратегії, як «позитивна переоцінка», «уникнення», «самоконтроль», «конфронтація з проблемою» та «пошук соціальної підтримки».

За опитувальником нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна досліджено, що рівень нервово-психічної напруги у 30% досліджуваних є слабким, при цьому середні значення 25 балів, у 50% респондентів виявлено помірний рівень нервово-психічної напруги (середні значення 44 бали) та надмірний рівень нервово-психічної напруги визначено у 20% опитаних із середнім значенням 32 бали.

Порівняння між собою даних проявів стресостійкості та нервово-психічної напруги у досліджуваних допомогло виявити наступну закономірність. Ті досліджувані, що мають хороший рівень стресостійкості мають слабкий рівень нервово-психічної напруги. Респонденти з надмірним рівнем нервово-психічної напруги демонструють низький рівень стресостійкості.

Виявлено взаємозалежності між рівнем нервово-психічної напруги та такими копінг-стратегіями, які передбачають пошук соціальної підтримки,

прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку ситуації. А це підтвердило нашу гіпотезу.

Власне, підвищення стресостійкості у психологічній практиці є комплексним процесом, який передбачає систематичне опанування методів саморегуляції з метою зменшення психоемоційної напруги, профілактики емоційного вигорання тощо. Ключовим аспектом підвищення стресостійкості виступає усвідомлення особистісних ресурсів та способів їх відновлення. Умовно методи підвищення стресостійкості можна поділити на фізичні, фізіологічні, біохімічні та психологічні. Однак, в контексті психологічної практики найбільш доцільним є розгляд саме фізіологічних та психологічних методів. Серед методів підвищення стресостійкості особистості у психологічній практиці можна виокремити, в першу чергу, досвід психотерапії в ролі клієнта, супервізійні та інтервізійні заняття, техніки різних психотерапевтичних підходів, орієнтованих на когнітивне опрацювання факторів дистресу та співчуття, техніки арт-терапії, аутогенне тренування, практики усвідомленості тощо.

Звичайно, методів підвищення стресостійкості особистості є вкрай багато, тому для кожної конкретної особистості у психологічній практиці можливо підібрати свій репертуар методів для опанування стресу та саморегуляції загалом.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі бакалавра проаналізовано теоретичні підходи до осмислення проблематики стресостійкості особистості; емпірично досліджено особливості прояву стресостійкості в особистості та визначено та проаналізовано методи підвищення стресостійкості, що використовуються у психологічній практиці.

1. На основі теоретичного аналізу визначено, що у сучасній психологічній літературі і нині немає однозначної дефініції поняття стресу. Наявні підходи до розуміння можна розділити на три групи: як зовнішній стимул, що викликає напругу; суб'єктивна реакція, процес подолання; фізична реакція організму на шкідливий вплив. Г. Сельє важливим аспектом поняття є диференціація стресу на «позитивний» та «негативний», пояснюючи, що життя без стресу неможливе. В свою чергу, вже пізніше Р. Лазарус перший спробував розмежувати фізіологічний та психологічний типи стресу, хоч і умовно, адже ці форми є тісно взаємопов'язаними. Вчений ввів поняття «копінгу» для означення стратегій подолання впливу стресу, яке використовується і понині.

Визначено, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник мав власне вбачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. Загалом, під поняттям «стресостійкість» варто розуміти здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів, яка зумовлюється специфічною для неї сукупністю вроджених та набутих психологічних й фізіологічних характеристик. Стресостійкість є інтегральною характеристикою цілісної особистості і має велике значення для надання психологічної допомоги та ведення ефективної психологічної практики.

2. Емпірично визначено у 30% досліджуваних високий рівень, у 40% середній рівень та у 30% з низький рівень стресостійкості. За всіма рівнями трохи нижчий рівень стресостійкості у досліджуваних, ніж за віковими нормами. Найбільш вираженими є такі копінг-стратегії, як «позитивна переоцінка», «уникнення», «самоконтроль», «конфронтація з проблемою» та

«пошук соціальної підтримки». Рівень нервово-психічної напруги у 30% досліджуваних є слабким, при цьому середні значення 25 балів, у 50% респондентів виявлено помірний рівень нервово-психічної напруги (середні значення 44 бали) та надмірний рівень нервово-психічної напруги визначено у 20% опитаних із середнім значенням 32 бали.

Порівняння між собою даних проявів стресостійкості та нервово-психічної напруги у досліджуваних допомогло виявити наступну закономірність. Ті досліджувані, що мають хороший рівень стресостійкості мають слабкий рівень нервово-психічної напруги. Респонденти з надмірним рівнем нервово-психічної напруги демонструють низький рівень стресостійкості.

Виявлено взаємозалежності між рівнем нервово-психічної напруги та такими копінг-стратегіями, які передбачають пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку ситуації, що підтвердило нашу гіпотезу.

3. Визначено, що підвищення стресостійкості у психологічній практиці є комплексним процесом, який передбачає систематичне опанування методів саморегуляції з метою зменшення психоемоційної напруги, профілактики емоційного вигорання тощо. Ключовим аспектом підвищення стресостійкості виступає усвідомлення особистісних ресурсів та способів їх відновлення. Умовно методи підвищення стресостійкості можна поділити на фізичні, фізіологічні, біохімічні та психологічні. Однак, в контексті психологічної практики найбільш доцільним є розгляд саме фізіологічних та психологічних методів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. СПб.: Речь. 2004. 166 с.
2. Андрійчук І.П. Дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2001. №8. С. 11-13.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностикам : монографія. Д.: Вид. ДНУ. 2006. 336 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса. 2007. 20 с.
5. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Т. 149. С. 49-57.
6. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособ. для вузов. Москва. 2001. 511 с.
7. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Посібник. Харків: Фоліо. 1996. 237 с.
8. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. 20 с.
9. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М: Академический проект. 2019. 943 с.
12. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Изд-во: Питер, 2002. 368 с.
13. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 с.
14. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос». 2002. 272 с.
15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
16. Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях . Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 3-22.
17. Куликов Л.В., Михайлова О.А. Виды трудового стресса. Психология психических состояний. Вып. 3 / под ред. А.О. Прохорова. Казань. 2001.
18. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу. Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я. М.: Женева. 1989. С.121-126.
19. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети». 2016. 36 с.
20. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл. 2007. 311 с.
21. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: Изд. Дом «Сентябрь». 2001. 260 с.
22. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: Практикум по социальной психологии. СПб: Питер. 2001. 432 с.
23. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: Из-во «Манн, Иванов и Фербер». 2014. 256 с.

24. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості викладачів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Харківський національний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди. Х., 2012. 20 с.
25. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологич. журн. 2002. Т.23. № 6. С. 16–25.
26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
27. Пілецький В. І. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.
28. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб: ПраймЕВРОЗНАК, 2007. 479 с
29. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київський університет ім. Б. Грінченка. К., 2014. 20 с.
30. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім. 2015. 164 с.
31. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
32. Селье Г. На уровне целого организма. М.: Наука. 1972. 122 с.
33. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960. 254 с.
34. Скот Д. Конфлікти, способи їх розв'язання. Київ. 1991. 57 с.
35. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України. 2011. 284 с.

- 36.Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство». 2007. - Вип. 7. С. 143–148
- 37.Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: пер. с нем. М.: Медицина. 1985. 32 с.
- 38.Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция [учеб. пособ.] СПб.: Питер, 2006. 256 с.
- 39.Baird B., Smallwood J., Mrazek M. D., Kam J. W., Franklin M. S., Schooler J. W. Inspired by Distraction Mind Wandering Facilitates Creative Incubation. *Psychological Science*. 2012. Vol.23(10). P.1117–1122.
- 40.Beck A.T. Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. In: Salkovskis P, editor. *Frontiers of cognitive therapy*. New York: Guilford; 1996. p. 1-25.
- 41.Cannon W. The adrenal medulla. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*. 1940 Jan; 16(1):3.
- 42.Clarke E., Selye H. 1943. Further studies concerning the overt and masked actions of steroids. *Am. J. "Physiolology"* 139:99.
- 43.Hobfoll S. E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness. *American Journal of Community Psychology*. V. 16c 1989.
- 44.Lazarus R.S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures / R.S. Lazarus, A. DeLongis, S. Folkman, R. Gruen. *American Psychologist*. New York. 1985. 40. P. 770-779.
- 45.Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.

46. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model. *Person. Individ. Diff.* V. 9. № 6. 1988. P. 973-982.
47. Ross C. *Something to draw on: Activities and Interventions using an Art Therapy Approach.* London; Boston: Jessica Kingsley Publishers, 1997. 117 p.
48. Selye H. *The stress of life.* New York: McGraw-Hill Book Co. 1956. 138 p.
49. Selye H. *Stress without distress.* Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co. 1974. 189 p.
50. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress.* 1982. P. 7-17.
51. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal. *Human Factors.* 1982. V.24. P. 129-162.
52. Su Mon Kyaw-Myint. Occupational stress. *Health of People, Places and Planet.* ANU Press. 2015. P. 81-94.
53. Tang Y.Y., Rothbart M. K., Posner M. I. Neural correlates of establishing, maintaining and switching brain states. *Trends Cogn. Sci.* 2012. Vol.16. P.330–337.
54. Tang Y Y., Hölzel B., Posner M. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci.* 2015. Vol.16. P.213–225.