

Перспективою подальших досліджень є вивчення особистісних ресурсів у переживанні та подоланні екзаменаційного стресу у студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 256с.
2. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
3. Онищук Л. Емоційне здоров'я. Уміння керувати емоціями : Урок-тренінг // Шкільний світ. 2007. № 6. С. 13–15.
4. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. Москва: АСТ, 2005. 640с.
5. Сандомирский М. Е. Как справиться со стрессом? Воронеж : МО-ДЭК, 2000. 176 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1974. С.109.
7. Соколов Е. А. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: монография . Новосибирск, 2006. 368 с.
8. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва, 1998. 268 с.
9. Щербатых Ю. В. Психология успеха. Москва : Эксмо, 2004. 560 с.

Мисевич І.

Науковий керівник – доц. Чотик С. В.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Проблема дослідження природи стресостійкості, особливостей її формування та підтримки має вагомe значення для особистості у контексті життєвих і професійних ситуацій.

Сучасний темп життя характеризується швидкими змінами у всіх сферах, що вимагає від людини розвинутого вміння гнучко реагувати на ці зміни і адаптуватися до них. Неможливість чи невміння цього зробити часто веде до високого напруження, тривоги, стресів. Нездатність людини впоратися зі стресом стає підґрунтям для розладів здоров'я, що призводить до зниження якості життя у різних сферах.

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя. Різні ситуації на роботі, в сім'ї, щоденні побутові проблеми, непередбачувані події, які вибивають із звичного ритму і, часто руйнують наші плани, виступають своєрідними стресорами і можуть вивести людину зі стану рівноваги. Вплив тривалих стресів на особистість веде до виникнення відчуття втоми, зниження рівня розумової працездатності, загострення почуття небезпеки, пасивного ставлення до виконання обов'язків. Залежно від індивідуальних особливостей та причин, кожна людина може по різному реагувати на стресову ситуацію. Здатність індивіда тривалий час не піддаватися стресу, своєрідна опірність організму до стресу називається стресостійкістю.

У психології існують різноманітні підходи до дослідження феномену стресостійкості. У одних працях стресостійкість визначається як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедев), в інших – як емоційна стійкість і здатність контролювати емоції (Е. Мілерян). Низка дослідників основою стресостійкості вважає здатність витримувати значні навантаження та з успіхом вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. Данилова); саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається із певних ланок (О. Конопкін) і стилістично досить різноманітна (В. Моросанова, Р. Сагієв, Л. Дика) . До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Вчені підкреслюють, що стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості особистості.

Феномен стресу цікавить дослідників досить давно, проте ще й досі не вироблено єдиної концепції стресу і, відповідно, існують протиріччя у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати власне визначення поняття «стрес». Терміном «стрес» визначають стан, протилежний спокою, а при надмірному стресі – горе, страждання, інші прояви дистресу [3].

Під стресостійкістю розуміють міру схильності людини до стресу, основу її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу (Р. Купріянов, Ю. Кузьміна) [7]. Також стресостійкість визначають як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують досягнення мети діяльності на оптимально успішному рівні у складній емотивній обстановці (Н. Брежнєва) [7]. Стресостійкість забезпечує індивіду можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування (М. Білова) [1]. Б. Варданян визначає поняття стресостійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійну взаємодію між усіма компонентами психічної діяльності в емоційних ситуаціях, що таким чином сприяє виконанню діяльності на оптимальному (успішному) рівні. Т. Тихомирова під стресостійкістю розуміє здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати труднощі, що виникають на шляху до духовного зростання та фізичного самовдосконалення [4].

Стресостійкість є однією з визначальних якостей, від яких залежить самореалізація людини як у професійному, так і особистісному аспекті. У загальному можемо говорити про те, що стресостійкість проявляється у здатності долати емоційне напруження, керувати поведінкою у стресових ситуаціях, а також проявляти витримку і такт.

Стресостійкість визначають як сукупність тих якостей особистості, які допомагають переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без суттєвої шкоди для власної діяльності, соціального середовища та здоров'я.

Стресостійкість розглядають у контексті індивідуальної здатності організму зберігати оптимальну працездатність при дії стресора. Дана інтерпретація дозволяє відносно визначити момент настання стресу за зниженням ефективності роботи, проте, не враховуються ресурси, які витрачає організм на підтримку заданої працездатності. Труднощі, що стосуються визначення стресостійкості, постають при оцінці реакцій на психологічні фактори. Визначити критерії стійкості людини до дії стресорів фізичної або хімічної природи (температура, фізичне навантаження, токсичні речовини) набагато простіше, аніж зробити це щодо дії стресорів психологічного характеру. Це пов'язано з наявним у кожної людини різноманітним набором цінностей, установок, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду. У даному випадку простішим є використання суб'єктивних критеріїв настання стресу [6]. З метою суб'єктивної оцінки стресостійкості людина повинна прислухатися до своїх відчуттів, максимально довіряючи своєму організмові й своїй інтуїції. Щоб зрозуміти, де проходить межа між корисною і шкідливою напругою, між еустресом і дистресом, людині доводиться експериментувати з емоційними і фізичними навантаженнями, тому що тільки таким шляхом можна встановити пороги стресочутливості й стресостійкості того або іншого індивідуума [5].

В. Бодров визначає стресостійкість людини як інтегративну властивість, яка: 1) характеризується необхідним ступенем адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності; 2) детермінується рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда; 3) визначається рівнем активізації її функціонального стану і працездатності. Механізми регуляції і специфіка проявів стресостійкості зумовлюються особливостями: а) мотивації і намірів; б) функціональних і оперативних ресурсів; в) особистісних якостей і когнітивних можливостей; г) емоційно вольової реактивності; д) професійної підготовленості й працездатності [2].

Г. Нікіфоров, розглядаючи стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні, пояснює її як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, збереження працездатності; досягнення життєвих цілей; збереження здоров'я. Збереження стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміються внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в умовах стресогенних ситуацій [8].

В. Абабков і М. Перре вважають, що стресостійкість особистості залежить від низки чинників, таких як якість стресорів, особистісні властивості, компетентність у подоланні навантажень та чинників соціального характеру. Стресори стають причиною порушення адаптації лише за умови поєднання з різними зовнішніми й внутрішніми умовами [6]. Одним з

важливих внутрішніх чинників є процес оцінювання стресора. Оцінка, що включає контрольованість і інші умови, визначає вид та інтенсивність стресових реакцій. Цей процес регулюється особистісними факторами, тенденціями подолання та його стилем, соціальною підтримкою. Особистісні якості й соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх тип, інтенсивність та тривалість.

Стресостійкість особистості розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, що зумовлює рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Таким чином, на підставі аналізу численних підходів до визначення поняття «стресостійкість» особистості можна стверджувати, що у науковій літературі відсутня єдність розуміння терміну «стресостійкість», єдиного загальноприйнятого визначення поки що немає. Стресостійкість розглядається як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені й значимі ситуації.

У зв'язку з тим, що аспекти даної проблематики стресостійкості майбутнього психолога вивчені недостатньо, виникає необхідність системних соціально-психологічних досліджень. Розробка даної проблеми важлива не лише в теоретичному, але і в практичному плані, зокрема, для розв'язання завдань діагностики та корекції різних психічних і психосоціальних розладів, з метою розвитку особистісної й професійної самореалізації, для психологічного забезпечення високої працездатності фахівця.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Е. Білова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 21 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс : развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М. : РАН, 1995. – 320 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
6. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
7. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
8. Павлютенков С.М. Стрес у педагогічній діяльності / С.М. Павлютенков. – Х. : Основа, 2008. – 224 с.

Руснак А.

Науковий керівник – доц. Чотик С. В.

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК СКЛАДОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Протягом усього життя кожна людина переживає безліч складних ситуацій, подій, які великою мірою відкладають відбиток як на сприйняття нею навколишнього світу, так і на сприйняття свого місця у ньому. Умови, у яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто переповнені різними стресами. Це пов'язано з багатьма факторами і загрозами політичного, інформаційного, соціально-економічного, екологічного і природного походження. У зв'язку з цим особливо актуальними є питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю, різноманітними стресовими подіями, тобто копінг-стратегій – системи цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.