

УДК 159.944.4:001.891

*Анжела Пасічніченко
(Полтава, Україна)***СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ**

У статті аналізуються погляди науковців щодо стресостійкості як особистісної характеристики. Визначено чинники, що впливають на її розвиток. Зазначено шляхи збереження та підвищення стресостійкості.

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

STRESS RESISTANCE AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC ANALYSIS

The article analyzes the views of scientists on stress resistance as a personal characteristic. The factors influencing its development are determined. Ways to preserve and increase stress resistance are indicated.

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

Сучасне життя характеризується підвищеною динамічністю, наявністю непередбачуваних ситуацій, що призводить до збільшення кількості стресів, які переживає людина як в особистому житті, так і в професійній діяльності. Стрес може виникати у процесі життєдіяльності, ускладненої певними обставинами. Як наслідок, в одних випадках відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів організму, а в інших – виникає дезорганізація, що не сприяє ефективності виконання діяльності, негативно позначається на фізичному та психічному стані людини. Відомо, що стрес є причиною розвитку різних захворювань як внутрішніх органів, так і порушень психіки. Тому однією з актуальних проблем психології є не лише аналіз стресу, а й пошук шляхів розвитку стресостійкості.

На думку багатьох дослідників (Г. Андрєєва, А. Баранов, Б. Величковський, В. Суботін та ін.), стресостійкість – це комплексна властивість, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов та зумовлена рівнем активації ресурсів організму. О. Кравцова розглядає стресостійкість як показник, за позитивного значення якого людина психічно відчувається добре та гармонійно, за негативного ж значення («стресовразливість»), наступає хворобливий стан істерії чи невротизму, який характеризується постійною неадекватною тривожністю [3, с. 102].

Г. Ришко вказує, що стресостійкість – інтегральна характеристика психічного розвитку. Вона формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо [5, с. 141].

Високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, впевненість у собі, відсутність сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери – мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення; високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності [4, с. 217].

Важливе значення у сучасних наукових дослідженнях відводиться не лише вивченню чинників стресостійкості, а й розробці шляхів її формування (Г. Аракелова, Н. Атаманчук, І. Каськов, В. Корольчук, О. Лактіонов, О. Саннікова, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Ю. Швалб та інші).

Погоджуємося з думкою І. Каськова, який уважає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), які допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. До них автор відносить: соціальна підтримка, психологічна компетентність; фізичні, інформаційні, інструментальні та матеріальні ресурси [2, с. 109].

На наш погляд, у процесі розвитку стресостійкості варто відвести вагоме місце оволодінню методами та прийомами саморегуляції. Значний потенціал мають різноманітні психотренінги, психотерапія, ігрові методи, медитативні техніки та ін.

Н. Атаманчук наголошує, що ефективними у формуванні стійкості до впливу стресу є арт-технології. Використання акт-технік є способом моделювання позитивного психоемоційного стану; одним з інструментів психологічної корекції проблем міжособистісного спілкування; дає можливість заспокоїтися та відчувати себе комфортно в тій ситуації, яка викликала тривогу; створює умови для співпереживання через сприймання створених образів; дозволяє по-іншому дивитися на проблеми та знаходити шлях до їх вирішення [1, с. 159].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість – це інтегральна властивість особистості, що визначається емоційними, вольовими, інтелектуальними, мотиваційними компонентами психічної діяльності та забезпечує її успішність у складних обставинах. Використання різноманітних технологій та залучення ресурсів, що допомагають людині долати негативні наслідки стресу, сприяє формуванню стресостійкості та підвищення її рівня.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
2. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів внаслідок негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №1 (54). С. 104-113.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7(36). С. 98-117.
4. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210-218.
5. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Nauka i obrazovanie v novykh terminah. Pedagogika i Psihologiya*. 2014. № 2(10). С. 139-142.