

## ИНТЕГРАЦИЯ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

*Когут Александра Александровна<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *Доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Донецкого юридического института Министерства внутренних дел Украины, г. Кривой Рог (Украина)*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

UDC: 159.944.4.019.4

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема развития стрессоустойчивости личности. Умение справляться со стрессом является важным условием социальной адаптации личности. Деадаптация и дезинтеграция личности – предмет изучения клинических психологов. Главный акцент исследования заключается в подтверждении гипотезы автора о том, что достижение интеграции является основой развития стрессоустойчивости и адаптации личности в современном обществе.

Путь развития стрессоустойчивости личности представлен автором как траектория движения – от себя к другим. В статье отмечено, что в большинстве случаев развитие стрессоустойчивости личности необходимо начинать с изменения негативных механизмов защиты личности на успешные стратегии освоения неадекватных реакций в критических ситуациях. Адекватная защита личности в стрессе способствует развитию стрессоустойчивости, а нарушение данной функции – невротизации.

Интеграция рассматривается в исследовании как изначальный этап и цель психотерапевтического процесса. Автор описывает два вида интеграции: внутреннюю и внешнюю. Внутренняя интеграция – достижение целостности во внутреннем плане интроверсии личности на начальном этапе развития стрессоустойчивости. Процесс развития интегрированной структуры личности требует системного подхода. Поэтому автором выделено четыре компонента стрессоустойчивости личности и отмечено о последовательности их развития: психофизиологический, эмоциональный, когнитивный и интегрированный. Психофизиологическая уравновешенность создает базовую платформу для достижения эмоционального покоя и поиска возможностей более успешного выбора когнитивных стратегий реагирования в критических ситуациях. Завершающим этапом психотерапии является достижение внешней интеграции - адаптации к другим людям на основе коммуникативных ценностей и применения копинг-стратегий.

Стресс рассматривается автором в соотношении с проблемой депрессии, которая занимает высокие рейтинги в мире среди психосоматических заболеваний. Что дает возможность лучше понять как сочетаются биологическая и психологическая составляющие стрессоустойчивости личности. Автором также осуществлен теоретический анализ различных подходов по применению психотерапевтических методов помощи в стрессовых ситуациях психического и биологического происхождения.

**Ключевые слова:** механизмы психической защиты, копинг-стратегии, адаптация, коды бессознательного, стрессоустойчивость, интеграция.

**Постановка проблемы.** Следует отметить, что тированный человек переживает неудачу за неудачей, в последнее время наблюдается деадаптация личности прилагая много усилий на пути достижения желаемой в обществе в результате социальных кризисов. Деадап- цели. Цель является важной составляющей системы

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © *Oleksandra Kogut*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

самоорганизации личности в обществе, а целеустремленность позволяет ему своевременно выстраивать траекторию своей жизни (Абульханова, 1991). Уметь преодолевать препятствия различных стресс-факторов является показателем стрессоустойчивости личности. Среди исследуемых внутренних препятствий, мы уделяем внимание защитным механизмам психики личности. А проблема достижения внутренней интеграции рассматривается как основа развития стрессоустойчивости личности, что в целом способствует ее адаптации в обществе.

Осуществить теоретический и эмпирический анализ проблемы интеграции личности в аспекте развития стрессоустойчивости является **целью** исследования. Эмпирическое исследование осуществлялось с помощью **тестовых методик** и корреляционного анализа их показателей. Умение налаживать дружеские отношения с другими в группе расценивается как показатель интеграции в группе однокурсников, а показатель стрессоустойчивости расценивается как уверенность в себе (отсутствие агрессии, застенчивости), как равновесие, которые способствуют формированию внутренней интеграции и адаптации личности. Показатели агрессии лиц юношеского возраста определялись по тестовой методике Басса-Дарки «Виды агрессивного поведения»; показатели развития стрессоустойчивости испытуемых получено по методике FPI: нейротизм, наличие депрессии, устойчивость к стрессу, уверенность в себе, склонность к налаживанию дружеских отношений, психопатизация, застенчивость; показатели выбора копинг-стратегий – с помощью теста Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий».

Автор стремится найти эмпирические корреляции и опорные концепции для доказательства **предположения** о том, что достижение интеграции является основой развития стрессоустойчивости и адаптации личности в современном обществе. В результате чего, ставит перед собой **задания**: осуществить теоретический анализ проблемы достижения внутренней интеграции личности в аспекте развития ее стрессоустойчивости; эмпирически исследовать показатели развития стрессоустойчивости современной молодежи: преобладающих форм агрессивности у молодежи, их склонности к налаживанию эффективных взаимоотношений с

другими, а также понимание того какие стратегии совладания в стрессе они применяют и с какими качествами личности коррелируют их копинг-стратегии; осуществить теоретический анализ взаимосвязи биологического и психического компонентов развития стрессоустойчивости личности; выделить ключевые элементы и этапы процесса развития стрессоустойчивости современной личности.

**Теоретическая база исследования** включила различные темы и научные разработки. Некоторые части обозначенной проблемы находим в исследованиях известных ученых: исследование дезадаптации личности (К.А. Абульханова, А.Р. Лурия, Б.Д. Карвасарский), раскрытие феномена стресса (Ф.Е. Василюк, Р. Сапольски, Г. Селье), изучения стресса как причины развития депрессии (Р. Сапольски), рассмотрение психологической травмы как пускового механизма формирования точки боли в критических ситуациях (Т.В. Ахутина, З. Фройд), исследование проблемы интеграции личности (К.А. Абульханова, Г.Б. Ганзилевская, И. Польстер, М. Польстер, Х. Томе, К. Юнг), работы защитных механизмов личности (Б.Д. Карвасарский, З. Фройд, А. Фройд, Н. Ханн), изучение интеграции на основе коммуникативных ценностей личности (А. Аугюстинавичуте, К.Г. Юнг, И. Майер-Бригс, Б. Шнейдерман), психотерапия стресса (Р. Бендлер, С.В. Ковалев, Е. Лукас, Х. Лейнер, В. Франкл, Б. Хелингер, К.Г. Юнг), тревожности и страха (К. Изард, А. Кемпинский, Ю.Щербатых) [6, 7], перепрограммирование личности (Э. Берн) и искаженной структуры личности (Нэнси Мак-Вильямс, К. Леонард), стратегий освоения стрессовых реакций (Д. Амирхан, Г. Хартманн, Р. Лазарус и С. Фолькман) и др.

Исследуя уровень агрессивности среди лиц юношеского возраста (20-25 лет) в Украине, в г. Кривой Рог, мы выяснили, что современная молодежь является чрезмерно агрессивной: 50% опрошенных (300 человек) имеют сверхвысокий уровень враждебности и агрессивности по отношению к другим. Среди преобладающих форм агрессии, выявленных по методике Басса-Дарки, следует выделить обиду, вину и подозрительность. Обида, как переживание человеком нереализованности своего жизненного пути, проявляется в формах опустошенности, бесперспективности и является

симптомом «биографического кризиса личности» (Ахмеров, 1993).

По эмпирическим показателям шкал FPI и их корреляции с показателями агрессии, выявленных по методике Басса-Дарки, депрессивные люди не склонны к товарищеским отношениям. Это подтверждает обратная корреляция шкал «депрессивность» и «общительность» (-0,29): чем выше уровень депрессии, тем ниже уровень общительности. Более того, они страдают от агрессии: физической (0,28), косвенной (сплетни) (0,34), раздражения (0,40), негативизма (0,21), обиды (0,43), подозрительности (0,25), вины (0,36) – одного из самых разрушительных признаков «слияния». Их агрессивное состояние зашкаливает (0,29). Преимуществом по отношению к другим является враждебность (0,38). Значения показателей: 0,20 при норме 0,197 для выборки 100 человек при  $p = 0,05$ . В выборе копинг-стратегий депрессивные люди не склонны к поиску социальной поддержки, о чем свидетельствует обратная корреляция со шкалой «экстраверсия» (-0,19), выбирают стратегию «избегание проблем» (0,32).

Более глубокий анализ проблемы дезадаптации молодежи в современном обществе помог прийти к выводу, что механизмы психической защиты формируются когда человек пережил психическую травму. Она оставляет в телесной памяти психофизиологическую болевую точку, которая является пусковой в формировании реакций человека на стресс (Т.В. Ахутин) (Karvasarskij, 2008). Травмированная психика не может справиться со стрессовой проблематикой: из-за чрезмерного и неожиданного воздействия множественных эмоций осложняется возможность их переработки и она прибегает к негативным защитным механизмам (З. Фрейд, А. Фрейд) (Karvasarskij, 2008). Психологическая травма - понятие введено С. Фрейдом в 1920 году. Он отметил, что в травме функционирования психического аппарата является неадекватным, ведь из-за чрезмерного и неожиданного воздействия множественных эмоций нарушается возможность их переработки, поэтому функции Эго и Ид преобладают над Супер-Эго. З. Фрейд считал, что Эго реагирует на угрозу прорыва импульсов Ид двумя путями: блокировкой импульсов бессознательного или искажением их до такой степени,

чтобы первичная их интенсивность заметно снизилась.

Они позволяют человеку отрицать, вытеснять, переопределять реальность (рационализация), перенести ответственность на других (проекция), расщеплять ее на определенные элементы (изоляция), уйти от нее (регрессия), переконструировать ее (сублимация), придают ей противоположное значение (реактивное образование). И все это для того, чтобы сделать менее угрожающими для индивидуума тревогу или страх, которые, по мнению Ю. Щербатых, являются наиболее сильными переживаниями, от которых трудно избавиться (Shherbaty`kh, 2002). Невротический страх формируется после пережитой психологической травмы и имеет биологические или социальные причины, о чем говорится в теории информационного метаболизма А. Кемпинского (Karvasarskij, 2008). Биологическая причина формирует адаптационный синдром эндокринной системы, по Г. Селье (Sel`e, 1992).

Как будет реагировать травмированный человек на различные критические ситуации жизни зависит от уровня его стрессоустойчивости и уязвимости (А.П. Коцюбинский) (Karvasarskij, 2008), серьезных изменений в жизни человека, от установок родителей, которые должны обучать его достигать успеха путем преодоления препятствий. Стрессоры могут усложнить какое-то расстройство и оно станет очевидным, проявленным, а могут активизировать ресурсы ради позитивных изменений (К. Изард) (Izard, 2008). Поэтому, начальным этапом процесса развития стрессоустойчивости личности является диагностика наличия травмы и способа неадекватной защиты.

Невротики реагируют «растерянностью» (Б.Д. Карвасарский), «подавленной эмоцией», «уходом от ситуации» (Н. Хейм) (Tome, 1978). Из принципов системного подхода А.Р. Лурии вытекает следующее: если в случае травмы выпадает определенный компонент, мы имеем сложную картину первичного дефекта, который влияет на формирование второстепенного дефекта – компенсаторные надстройки, приводящие к дезадаптации. Ребенку еще не хватает ресурсов, чтобы сознательно найти адекватную стратегию выхода из сложнейшей критической ситуации. Страх становится базой для формирования искаженной структуры личности. Карл Леонгард описал ее как акцентуацию характера,

которая в кризисных обстоятельствах может перейти в психопатологию (Karvasarskij, 2008). Поэтому, работа с защитой – важный этап развития стрессоустойчивости личности.

Один из сложных видов дезадаптации личности – депрессия. Описывают ее различные виды: как реакцию на бытовые фрустраторы, как следствие тяжелых событий жизни (переживание боли потери), как долгосрочное заболевание психогенетического характера. Современный ученый Роберт Сапольски исследовал сложную форму депрессии и выяснил причину – часто повторяющиеся стрессовые ситуации. По его мнению, стресс – главное звено сочетания психологических и биологических причин депрессии (Sapol'ski, 2015). Биологические причины депрессии ученый видит в дефиците норадреналина, что вызывает заторможенность, дефиците дофамина, вызывающего ангедонию, дефиците серотонина – одержимость чувством вины. Гормон стресса кортизол, чрезмерно производится и не выводится из организма, разрушает его, в результате чего возникают страх и паника. Ученый выделил следующие симптомы тяжелой формы депрессии: ангедония (невозможность получать удовольствие), чувство вины, печаль, одержимость бывшими негативными поступками, аутоагрессия, чувство беспомощности, вегетативные симптомы (не может уснуть, ранние пробуждения), психомоторная заторможенность.

Лечебная психотерапевтическая тактика определяется остротой, психопатологической структурой синдрома, качествами личности, ее социальными установками и характером психической травмы. В случае аффективно-шоковых реакций, которые возникли в экстремальных условиях, необходимо вывести больного из опасной зоны, изолировать его от массивных психотравмирующих воздействий. Для других острых психогенных реакций также нужна неотложная помощь (Gavenko & other, 2015). Психотерапия занимает важное место на всех этапах лечения психогенных психозов, но наибольшее значение она приобретает после купирования острой психотической симптоматики. Психотерапевтические воздействия направлены на то, чтобы помочь больному преодолеть тяжелые переживания (страхи, амбивалентные чувства), изменить его реакцию на успешные стратегии преодоления стресса.

Психическая составляющая депрессии описана З. Фрейдом как меланхолия – человек заикливается на прошлом, которое не может изменить (Karvasarskij, 2008). Поэтому, следующим этапом психотерапии является достижение внутренней интеграции путем изменения негативных механизмов защиты на успешные копинг-стратегии личности. Если защитные механизмы учеными рассматриваются как неосознанные, вынужденные, ригидные и непродуктивные, по Н. Ханн (1965 г.), то копинг-стратегии как сознательные, целенаправленные, ориентированные на реальность, дифференцированные (Karvasarskij, 2008). С 1939 года ученые исследуют адаптивные защиты, которые помогают преодолеть стресс бесконфликтно (Г. Хартманн) (Libin, 2008), в соответствии с личностной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями, определяющие «целостность жизненного пути личности», по Х. Томе (Tome, 1978). По Р. Лазарусу и С. Фолькман стратегии урегулирования взаимоотношений человека с окружающей средой определяют его стрессоустойчивость (Lazarus, 1970). Лица, использующие зрелые защитные механизмы имеют лучшее психическое здоровье и более адекватны во взаимоотношениях, по сравнению с теми, которые используют незрелые защиты. В целом к базовым копинг-стратегиям ученые относят стратегии «решения проблем», «поиск социальной поддержки» и «ухода» (Karvasarskij, 2008). Стратегия ухода способствует формированию дезадаптивного поведения.

Если речь идет о психологическом аспекте депрессии, то его можно скорректировать с помощью методов нейроинтегрированного программирования С.В. Ковалева, который применяет четыре коды бессознательного, уже описанные в различных психотерапевтических направлениях. Нейрологический код применяется в нейролингвистическом программировании, по Р. Бэндлеру (Karvasarskij, 2008). Психосемантический – в логотерапии (В. Франкл, Э. Лукас) и направлен на перекодировку индивидуальной системы значения и смыслов субъективной реальности (Karvasarskij, 2008). Символический - в психотерапии К.Г. Юнга, Х. Лейнера и связан с ассоциациями. Пространственный, по Б. Хелингеру (Karvasarskij, 2008), раскрывает отношения между проекциями в пространстве. Таким образом,

возможно перекодирование пережитой травмы, что предоставляет психотерапевту возможность изменить систему восприятия человека и превратить травматическое содержание в ресурс.

К.Г. Юнг открыл четыре базовые дихотомии коммуникативно-познавательной сущности личности, которые определяют ее психотип: экстраверт-интроверт, рационал-иррационал, мышление-чувство, интуиция-сенсорика. В искаженной структуре личности они неуспешно применяются, поэтому следующим шагом развития стрессоустойчивости личности является познание своих природных адаптивных функций и их сознательное применение. Благодаря такой дифференциации последователи идеи К.Г. Юнга такие, как Шнейдерман, Изабелла Майер-Бригс, Аушра Аугустинавичуте разработали диагностические методы, которые помогают выявить их ценность в информационно-коммуникативном пространстве (Karvasarskij, 2008). Благодаря чему возможна более адаптивная интеграция с другими.

После чего необходима реконструкция жизненного пути личности. Что возможно благодаря разработке эффективных жизненных программ, которые влияют на формирование жизненного сценария и представляют собой комплексную концепцию влияния на жизнь людей. В психоаналитической концепции Э. Берн описал сценарные решения, которые могут быть разрушительными и конструктивными для личности. И. Ньютон определил сценарий как объяснительный рассказ, который предоставляет смысл прошлому, план решения проблем в настоящем и прогноз на будущее (Karvasarskij, 2008). Он задает чувство уверенности и безопасности относительно будущего.

Основатель психобиографического метода, один из основателей экзистенциальной психологии Ханс Том разработал теорию «целостного жизненного пути личности». Он выделил совокупность «техник освоения» жизненными трудностями: действия, которые трансформируют и убирают трудности, агрессивное вмешательство в сложных условиях и их критика, противостояния негативным событиям, приспособление и адаптация к трудностям предметного мира, адаптация к новому окружению и поддержка положительных отношений с ним, самоутверждение, использование шансов,

просьба о помощи, поиск информации, коррекция ожиданий, надежды, положительные интерпретации безвыходных или трудных ситуаций, временный отказ от удовлетворения потребностей. Ханс Том ввел понятие «стиль развития» и «тематические структуры» общества: творческая тематика общества побуждает к активности и самостоятельности, а гомеостатическая к приспособлению. А важной предпосылкой развития личности считал экономическое благополучие общества.

Б. Гандзилевська исследовала феноменологические признаки жизненного сценария в контексте адаптации и защиты, жизнепланирования и целеполагания, как ценностно-смысловой конструкт. Она отмечает, что процесс развертывания жизненного сценария (жизненный путь), как и его результат (доля) могут модифицироваться, модернизироваться и трансформироваться в зависимости от воли и образа мышления человека. Детерминантами формирования жизненного сценария выделены врожденные и приобретенные директивы, ведущими механизмами - идентификацию, рефлекссию и индивидуализацию, условиями - психологическую позицию (внутренняя) и социокультурная среда (внешняя). Задачи и функции жизненного сценария рассматривает в измерении «психологического иммунитета». По мнению Б. Гандзилевської, жизненный сценарий в стрессовой ситуации создает чувство уверенности и безопасности относительно будущего. К.А. Абульханова рассматривает жизнь как целедостижение, человека - как активный субъект, реализует свои возможности и способность строить траекторию своей жизни. Она вводит понятие «своевременность» решения личных и социальных противоречий, оптимальное согласование временной структуры деятельности и внешних социальных изменений. Деадаптивность она трактует как опоздание, активное игнорирование времени, жизненная поспешность. Оптимальной считается стратегия «опережение» времени - использование своих ресурсов в нужное время в нужном месте (метакогнитивные способности в когнитивной психологии).

Поэтому, поэтапность психотерапевтической работы со стрессовой проблематикой является следующей: 1) работа по выявлению актуальной проблемы путем ассоциаций и телесных психопрактик; К. Кофка

исследовал целостность восприятия человека и пришел к выводу, что ряд ассоциаций приводят к инсайту; определение уровня напряжения по 10-балльной шкале; 2) изменение негативной защиты и достижение начального уровня целостности, по авторской методике «Выход из треугольника С. Карпмана»: проявления во внешнем пространстве, во внутреннем (телесном ощущении точки боли), выявление ее связи с эмоцией и значением для человека, поиск смысла пережитой ситуации в жизни личности, сознательный выбор копинг-стратегии выхода из травмирующей ситуации; 3) нахождение деструктивных сценариев и их изменение на конструктивные; 4) самопознание доминирующих коммуникативно-познавательных функций и их сознательное применение; 5) определение новых ценностных приоритетов, целей и самоорганизация в соответствии выявленных возможностей самореализации.

**Выводы.** В статье рассматривается проблема развития стрессоустойчивости личности в аспекте клинической психологии. Главный акцент исследования заключается в подтверждении гипотезы о том, что достижение интеграции является основой развития стрессоустойчивости и адаптации личности в обществе. Теневые стороны должны быть интегрированы в сознательную структуру личности. Путь развития стрессоустойчивости рассматривается как траектория движения от себя к другим. В статье отмечено о том, что в большинстве случаев развитие стрессоустойчивости личности необходимо начинать с изменения негативных механизмов защиты на успешные стратегии саморегуляции в критических ситуациях. Адекватная защита личности в стрессе способствует развитию стрессоустойчивости, а нарушение данной функции – невротизации.

Автором осуществлен теоретический анализ проблемы достижения внутренней интеграции личности в аспекте развития ее стрессоустойчивости; эмпирически исследованы показатели развития стрессоустойчивости современной молодежи. Интеграция рассматривается как первоначальный этап и цель психотерапевтического процесса. Автор выделяет два вида интеграции: внутреннюю и внешнюю. Внутренняя интеграция – достижение целостности во внутреннем плане интроверсии личности на начальном этапе развития

стрессоустойчивости. Процесс развития интегрированной структуры личности требует системного подхода. Поэтому автором выделены четыре составляющие компонента стрессоустойчивости личности и отмечено о последовательности их развития: психофизиологический, эмоциональный, когнитивный и интегрированный. Психофизиологическая уравновешенность создает базовую платформу для достижения эмоционального покоя и поиска возможностей более успешного выбора когнитивных стратегий реагирования в критических ситуациях. Завершающим этапом психотерапии является достижение внешней интеграции. Что означает адаптацию к другим людям на основе коммуникативных ценностей.

Стресс рассматривается автором в соотношении с проблемой депрессии, которая занимает высокие рейтинги в мире среди психосоматических заболеваний. Что дает возможность лучше понять как сочетается биологическая и психологическая составляющие стрессоустойчивости личности. Автором также осуществлен теоретический анализ различных подходов по применению психотерапевтических методов помощи в стрессовых ситуациях. Что возможно при отсутствии симптомов тяжелой депрессии биологического происхождения. Работа с психофизиологическим компонентом стрессоустойчивости личности включает трансформацию психологической травмы с помощью нейропрограммирования. Работа с эмоциональным компонентом стрессоустойчивости включает обучение навыкам дифференциации эмоций и достижения саморегуляции, формирования мотивации и развитие познавательно-коммуникативных навыков в процессе интеграции с другими. Работа с когнитивным компонентом стрессоустойчивости включает умение определить смыслы в переживании человеком стрессовых ситуаций, находить конструктивное значение стрессовой ситуации, переосмысление и переопределение деструктивных жизненных сценариев, приобретение навыков самоорганизации и выбор успешных копинг-стратегий.

Копинг-стратегии – средства управления стрессовым фактором, используемые индивидом для ответа на воспринимаемую им угрозу, которые являются более эффективными средствами сохранения психического и физического здоровья человека и его адаптации к

различным сложным жизненным ситуациям по сравнению с психологической защитой. К активным копинг-стратегиям относятся следующие: активные действия по устранению источника стресса; планирование своих действий в отношении проблемной ситуации; поиск активной социальной поддержки, совета у своего социального окружения; оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта; принятие – признание реальности ситуации. Интегративное самосознание является развитым у людей, которые видят проблему не ситуативно, а целостно; они умеют применять воображение, интуицию, планировать на отдаленное будущее. Депрессивный человек живет прошлым, а стрессоустойчивый – настоящим и планирует будущее.

Итак, в процессе теоретического и эмпирического исследования проблемы развития стрессоустойчивости личности, автором изучен вопрос достижение интеграции, что является основой развития стрессоустойчивости и адаптации личности в современном обществе. В частности, внутренняя интеграция рассматривается автором как достижение целостности личности. Процесс внутренней интеграции имеет несколько этапов развития. На психофизиологическом этапе является важным выявление психобиологических аспектов психотравмы и изменение защитных механизмов психики на успешные стратегии освоения стрессовой ситуации. Если в развитии стрессоустойчивости главное внимание учеными уделялось преимущественно эмоциональному компоненту, то автор сделала акцент на психобиологическом, как первоначальном, который задает тон другим компонентам. Особенное значение в статье уделяется механизмам защиты психики и копинг-стратегиям. Сделаны выводы о том, что защитные механизмы работают на бессознательном уровне и формируют неадекватное поведение человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии представлены как осознанное формирование успешных стратегий совладания своими ресурсами и поведением в стрессовых ситуациях. Поэтому развитие стрессоустойчивости представлено как процес достижения целостности личности, который начинается с выявления и изменения защитных механизмов на успешные стратегии поведения в стрессе. Изменение защиты способствует даль-

нейшему развитию адаптивной структуры стрессоустойчивости личности. После достижения внутренней целостности личности следует говорить об интеграции с другими. Только уравновешенная личность способна выстраивать полноценные отношения с другими. Что и было доказано в эмпирической части исследования: склонность к агрессивным формам поведения противоречит формированию дружеских отношений с другими.

**Перспектива** исследования автором предвидится в разработке психотерапевтических психопрактик по работе с проблемами стресса на всех уровнях его проявления. А так же, автором планируется разработка концепции развития стрессоустойчивости личности.

#### References :

- Abdul'khanova-Slavskaya, K. A. (1991) *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow: «Think» [in Russian].
- Vasilyuk, F. E. (1984) *Psikhologiya perezivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij* [Psychology of experience. Analysis of overcoming critical situations]. Moscow: «Moscow University Press» [in Russian].
- Sapof'ski Robert (2015) *Psikhologiya stressa* [Stress psychology]. SPb.: «Piter» [in Russian].
- Sel'e, G. (1992) *Stress bez distressa* [Stress bez distressa]. Riga: «Vieda» [in Latvian].
- Karvasarskij, B. D. (2008) *Psikhoterapevticheskaya e'nciklopediy* [Psychotherapeutic Encyclopedia] SPb.: «Piter» [in Russian].
- Izard, K. (2008) *E'moczii cheloveka* [Human emotions]. Moscow: «Direct Media» [in Russian].
- Shherbaty'kh, Yu. V. (2002) *Psikhologiya strakha* [Psychology of fear]. Moscow: «EXMO-press» [in Russian].
- Mak-Vil'yams Nensi (2007) *Psikhoanaliticheskaya diagnostika: Ponimanie struktury' lichnosti v klinicheskom procese* [Psychoanalytic Diagnosis: Understanding the Structure of the Personality in a Clinical Process]. Moscow: «Class» [in Russian].
- Lazarus, R. (1970) *Teoriya stressa i psikhofiziologicheskoe issledovanie*. Stress Theory and Psychophysiological Research. Leningrad. [in Russian].
- Akhmerov, R. A. (1993) *Biograficheskij trening pri krizisakh serediny' zhizni* [Biographical training in midlife crises]. Moscow: «Progress» - «Culture» [in Russian].
- Tome, Kh. (1978) *Princzip razvitiya v psikhologii* [The principle of development in psychology]. Moscow: «The science» [in Russian].

Gavenko, V. L., Bitens'kij, V. S., Abramov, V. A. (2015) *Psikhiatriya i narkologiya: uchebnik* [Psychiatry and addiction: a textbook]. Moscow: «Medicine» [in Russian].

Libin, A. V. (2008) *Sovladayushhij intellekt* [Coping intelligence]. Moscow [in Russian].

### **Oleksandra Kogut**

*Associate Professor, Department of Social and Humanitarian Disciplines, Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kryvyi Rih (Ukraine)*

## **INTEGRATION AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRESS TOLERANCE**

### **ABSTRACT**

The article is devoted to the problem of development of personality stress tolerance in the aspect of clinical psychology. The ability to cope with stress is an important condition for personal adaptation. Disadaptation and disintegration of personality is the subject for studying by clinical psychologists. The key emphasis of the study is to confirm the hypothesis that the achievement of integration is the basis for the development of personality stress tolerance and personal adaptation in modern society.

The author presents the path to the development of personality stress tolerance as a movement pattern - from oneself to others. The article notes that in most cases, the development of personality stress tolerance must begin with changing the negative mechanisms of personal protection to successful strategies for mastering inappropriate emotional response in critical situations. Adequate personal protection in stress contributes to the development of stress resistance, and disbalance of the prescribed function - neurotization.

Integration is considered as the initial stage and objective of the psychotherapeutic process. The author describes two types of integration: internal and external. Internal integration is the achievement of integrity in the internal plan of personality introversion at the initial stage of stress tolerance development. The development process of integrated personality structure requires a system approach. Therefore, the author identifies four components of personal stress resistance and noted the sequence of their development: psychophysiological, emotional, cognitive and integrated. Psychophysiological balance creates a basic platform for achieving emotional peace and finding

opportunities for more successful selection of cognitive response strategies in critical situations. The final stage of psychotherapy is the achievement of external integration - adaptation to other people on the basis of communicative values.

Stress is considered by the author in relation to depression problem, which ranks high in the world among psychosomatic diseases. It leads to better understanding how the biological and psychological components of person's stress resistance are combined. The author also carries out a theoretical analysis of various approaches in application of assistance psychotherapeutic methods in stressful situations of psychological and biological origin.

**Keywords:** mental defense mechanisms, coping strategies, adaptation, codes of unconscious, stress tolerance, integration.

### **Когут Олександра Олександрівна**

*Доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України, м. Кривий Ріг (Україна)*

## **ІНТЕГРАЦІЯ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

### **АНОТАЦІЯ**

У статті розглядається проблема розвитку стресостійкості особистості. Уміння справлятися зі стресом є важливою умовою соціальної адаптації особистості. Деадаптація і дезінтеграція особистості - предмет вивчення клінічних психологів. Головний акцент дослідження полягає в підтвердженні гіпотези автора про те, що досягнення інтеграції є основою розвитку стресостійкості і адаптації особистості в сучасному суспільстві.

Шлях розвитку стресостійкості особистості представлений автором як траєкторія руху - від себе до інших. У статті зазначено, що в більшості випадків розвиток стресостійкості особистості необхідно починати зі зміни негативних механізмів захисту особистості на успішні стратегії освоєння неадекватних реакцій в критичних ситуаціях. Адекватний захист особистості в стресі сприяє розвитку стресостійкості, а порушення даної функції - невротизації.

Інтеграція розглядається в дослідженні як початковий етап і мета психотерапевтичного процесу. Автор



описує два види інтеграції: внутрішню і зовнішню. Внутрішня інтеграція - досягнення цілісності у внутрішньому плані інтроверсії особистості на початковому етапі розвитку стресостійкості. Процес розвитку інтегрованої структури особистості вимагає системного підходу. Тому автором виділено чотири компоненти стресостійкості особистості та відзначено про послідовність їх розвитку: психофізіологічний, емоційний, когнітивний і інтегрований. Психофізіологічна рівноваженість створює базову платформу для досягнення емоційного спокою та пошуку можливостей більш успішного вибору когнітивних стратегій реагування в критичних ситуаціях. Завершальним етапом психотерапії є досягнення зовнішньої інтеграції - адаптації до інших людей на основі комунікативних цінностей і застосування копінг-стратегій.

Стрес розглядається автором в співвідношенні з проблемою депресії, яка займає високі рейтинги в світі серед психосоматичних захворювань. Що дає можливість краще зрозуміти як поєднуються біологічна та психологічна складові стресостійкості особистості. Автором також здійснено теоретичний аналіз різних підходів щодо застосування психотерапевтичних методів допомоги в стресових ситуаціях психічного і біологічного походження.

**Ключові слова:** механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, адаптація, коди несвідомого, стресостійкість, інтеграція.

Дата отримання статті: 09.08.2020

Дата рекомендації до друку: 21.09.2020

Дата оприлюднення: 30.09.2020