

## ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Козут Олександра Олександрівна<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Донецький юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ України, м. Кривий Ріг (Україна)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

UDC: 159.923:316.77

### АНОТАЦІЯ

У статті надаються результати теоретико-емпіричного дослідження структури стресостійкості особистості. Які автор виокремила завдяки системному підходу: всі елементи стресостійкості особистості розглядаються як такі, що доповнюють одна одну. Система стресостійкості особистості є об'єктом дослідження. Предметом дослідження є пошук психологічних закономірностей розвитку системи стресостійкості особистості. Автор описує механізми саморегуляції стресом в системі «індивід-особистість-індивідуальність-над-особистість». Для емпіричного дослідження застосовує наступні методики: тест «Mini-mul» Зайцева В.П. для виокремлення дистресових рис характеру особистості; тест Айзенка Г.Ю. для визначення типу темпераменту індивіда; діагностичну методику Хейм Е. для пізнання адаптивності копінг-стратегій особистості; опитування патрульних поліцейських за авторською анкетною «Діагностика стресостійкості особистості». Результатами дослідження є знаходження певних закономірностей розвитку системи «стресостійкість особистості». Зокрема, досліджено механізми дії кожного компонента стресостійкості особистості: психофізіологічного, емоційного, когнітивного та вольового. Та знайдено кореляційні зв'язки між частинами досліджуваної системи.

**Ключові слова:** воля; психофізіологія; саморегуляція; самосвідомість; стрес; стресостійкість.

У сучасному суспільстві тема психології стресостійкості особистості стає однією з найбільш популярних, *актуальних* та перспективних тенденцій її розвитку. Знання закономірностей взаємовпливу стрес-факторів та стрес-реакцій особистості, набуття навичок саморегуляції в стресових ситуаціях, уміння керувати емоціями та організувати свій внутрішній простір загалом сприяють кращій адаптації особистості в суспільстві.

Долаючи стрес, людина втрачає ресурси або набуває стресостійкості, яка розглядається в статті, як структурно-системна інтегративна властивість особистості. Відповідно до багатогранності феномену «стресостійкість» актуальним є застосування системного підходу в розвитку всіх складових компонентів стресостійкості особистості. Теоретичний аналіз психо-

логії стресостійкості особистості надав підстави виокремити *наукову проблему*: чи можна працювати з емоційним та когнітивним елементами стресостійкості, якщо психофізіологічний знаходиться в дисбалансі? Система стресостійкості особистості є *об'єктом* нашого дослідження. *Предметом* – розкриття психологічних закономірностей функціонування та розвитку системи стресостійкості особистості. У даній статті ми прагнемо підтвердити наступну *гіпотезу*: «Базовим етапом інтегративного розвитку стресостійкості особистості є набуття навичок з психофізіологічної саморегуляції». *Завдання* дослідження вбачаємо в наступному: вивчити стан наукових розробок у цьому напрямі; приділити увагу методам саморегуляції стресових станів, що вивчалися вченими теоретиками та практиками; емпірично дослідити кореляції структурних елементів

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

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.

стресостійкості особистості; методологічно обґрунтувати виокремлення в якості базового психофізіологічного елементу досліджуваної системи, дослідження механізмів регуляції стресом в системному дискурсі.

Завдяки опитувальнику патрульних поліцейських за авторською анкетною «Діагностика стресостійкості особистості» з'ясовано, що з 52 патрульних поліції більшість з них посередньо справляються із стресовими ситуаціями (70%), успішно – 30% осіб. Тож, є необхідність кращого порозуміння закономірностей розвитку стресостійкості особистості. **Мета:** теоретико-емпіричне дослідження складових частин системи стресостійкості особистості: психофізіологічної, емоційної, когнітивної та вольової й зв'язків між ними. **Методичною базою** дослідження є наступні: тест «Мульти смол» Зайцева В.П. для виокремлення дистресових рис характеру особистості; тест Айзенка Г.Ю. для визначення типу темпераменту індивіда; діагностика копінг-стратегій за методикою Хейм Е. для вивчення адаптивних стратегій індивідуальності.

**Методологічною базою** дослідження є здобутки зарубіжних, вітчизняних та українських вчених: концепція неврозів А. Адлера; теорія фрустрації – агресії Л. Берковиця; теорія трансактного аналізу Е. Берна; теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова; дослідження критичних ситуацій (криза, фрустрація, конфлікт і стрес) Є. Ф. Васильєва; аналіз понять «стрес» і «психологічна травма» В. І. Гарбузова, Ю. А. Фесенка; ідеї про емоційний інтелект Деніела Гоулмена; теорія фрустраційної агресивності Дж. Долларда й Н. Міллера; сутність стресової ситуації, за Дж. Еверіл; функціональна модель професійного стресу Р. А. Карасека, Р. Хоккі та П. Хамільтона; дослідження копінг-стратегій у невротиків Б. Д. Карвасарського; теорія гомеостазу В. Б. Кеннона; концепція стресу Л. О. Китаєва-Смика; концепція інтегрального нейропрограмування С. В. Ковальова; когнітивна теорія стресу Р. С. Лазаруса; теорія «поля» К. Левіна; адаптивні антистресові психотехнології В. І. Розова та Й. Шульца; ендокринологічні дослідження стресу Р. М. Сапольські; концепція стресу Г. Сельє; об'єктивна оцінка концепції Г. Сельє П. Д. Горизонтовим; лого-терапія В. Франкла; дослідження синдрому емоційного вигорання Х. Дж. Фрейденаберга; дослідження залежно-

сті соматичних захворювань від стресових подій у житті людини Т. Холмса і Р. Райха; метод десенсибілізації дистресових розладів особистості Ф. Шапіро; психотерапія сутності та «розвивальна роль неврозу» К. Г. Юнга та ін. Детальніше про це.

Український вчений Клименко В.В. досліджував психофізіологію цілеспрямованих дій зі зворотними завбаченнями тону людини. Він зазначив наступне: протидія стресу створюється природним інстинктивним саморухом, який сприяє відновленню втраченої рівноваги, здійснює саморегуляцію шляхом інтенції – біологічної мотивації та інстинктивною дією, що діють спонтанно поза контролем свідомості. Більшість дослідників психофізіологічних процесів зазначають про те, що є можливою саморегуляція вегетативною нервовою системою через свідоме формування навичок; але їх можна застосовувати лише у відомих умовах діяльності (Клименко В.В., Нестеренко В.О., Самбул В.А.). Вони визначають поняття «саморегуляція» неоднозначно. «Регуляція» (від лат. «regulan» – налагоджувати) – це приведення чого-небудь у відповідність до установленної норми. Важливо прийняти до розсуду логіку їхніх міркувань про те, що процес вирівнювання відхилень стану системи від нормативних показників називають стабілізацією, він протікає на основі внутрішніх закономірностей. А якщо норма – величина змінна, динамічна, тоді процес регулювання відхилення від норми протікає за участю активного суб'єкта діяльності. У теорії Жана Піаже це процеси акомодатії та асиміляції, які допомагають особистості адаптуватися до соціального оточення за допомогою інтелекту, свідомості. Такі термінологічні й змістовні неузгодженості автори пояснюють відсутністю континууму ступеневих властивостей (організм – індивід – особистість) людини в дослідженнях проблеми саморегуляції. Слід зазначити, що поряд із терміном саморегуляція є дещо подібними за значеннями слід виокремити такі, як самоуправління, збалансованість, самоорганізація, гармонія. Тому ми застосовуємо поняття «стресостійкість», яке є більш широким за поняття «саморегуляція» і включає всі вищезначені терміни.

Виокремлення структур стресостійкості особистості здійснено нами на основі різновидів стресу та його наслідків, які ми спостерігаємо на рівні психофізі-

ології, як відхилення психофізіологічних показників артеріального тиску, процесів дихання, аритмії. На емоційному рівні стрес проявляється, як переживання тривожності, агресії, страху, дистресових станів. На когнітивному рівні стрес пов'язуємо з соціальною дезадаптацією. На вольовому рівні стрес порушує цілеспрямовану поведінку особистості, інтуїтивне самовизначення в стресовій ситуації, її цілісне та об'єктивне відображення.

Опираючись на такий розподіл, очевидно, що механізми саморегуляції в кожному елементі будуть різними. На рівні психофізіології, саморегуляція – інстинктивне відновлення гомеостазу психофізіологічних процесів, пов'язаних з вегетативною нервовою системою та функціонуванням гормонів стресу й антистресу. Дані функції підтримуються та відновлюються (саморегулюються) інстинктивно без свідомого втручання людини. Але людина може частково керувати цими процесами шляхом навчовання, трансформації образу, через процеси дихання, через тілесні практики навчитися знімати зайве напруження, або навпаки мобілізуватися на виконання службових завдань. Самосвідоме регулювання стресовими станами можна описати в межах таких критеріїв, як «сила-слабкість нервової системи», «збудження-спокій нервових процесів», «врівноваження-неврівноваженість нервової системи», «гнучкість-ригідність утворення нових нервових зв'язків», що притаманні властивостям темпераменту. З емоційною саморегуляцією ми пов'язуємо процес збалансованості внутрішніх енергетичних ресурсів, що є в усіх структурах особистості, але найбільш регульованою є завдяки розширенню самосвідомості щодо функціонування інформаційно-енергетичного метаболізму, який виявляються в процесі спілкування з іншими за критеріями «екстраверсія-інтроверсія», «баланс-дисбаланс». Емоції тісно пов'язані з психофізіологічними процесами, тому дана структура частково розглядається як характеристика темпераменту і як властивість характеру особистості. З когнітивною саморегуляцією ми пов'язуємо процес самоорганізації індивідуума у соціумі завдяки осмисленню та цілепокладанню, які можна описати за критерієм «адаптація-деадаптація». З вольовою саморегуляцією ми пов'язуємо високий рівень розвитку над-особистості, завдяки

мета-позиції вона має можливість вільно орієнтуватися в різних стресових ситуаціях, що визначається критеріями «полезалежність-полenezалежність».

Зосередимо увагу на психофізіологічній складовій системи стресостійкості особистості. Важливими є наукові здобутки вітчизняних вчених: у психофізіологічній концепції Сеченова І.М. йдеться про невід'ємний зв'язок психічного і фізіологічного в людині, що пояснює фізіологічні основи психічного. В теорії функціональної системи Анохіна П.К. йдеться про те, що співвідношення психічних та фізіологічних процесів розглядається не за допомогою прямого співставлення, а через їх поєднання в єдину систему, яке здійснюється за допомогою якісно своєрідних системних процесів. Сучасне вирішення дослідниками психофізіологічних проблем переходить до нової «моделі» людини – активної особистості, що спрямовується внутрішньо заданими цілями, здатної до довільної саморегуляції. Науковці досліджують психічне здоров'я людини завдяки функціональній діагностиці. Здоров'я розглядається ними як можливість організму адаптуватися до умов зовнішнього середовища, а хвороба, як результат зриву адаптації. Тож, психофізіологічними об'єктивними методами діагностики стресу є дослідження відхилення від стандартної норми адаптивних реакцій організму, найбільш лабільних систем кровообігу і вегетативної нервової системи. А також ритмів головного мозку за допомогою електроенцефалографа: дельта-ритм (0,5- 4 Гц); тета-ритм (5-7 Гц); альфа-ритм (8-14 Гц) – основний ритм ЕЕГ, переважає в стані спокою; бета-ритм (15-35 Гц); гамма-ритм (вище 35 Гц). Завдяки знанням про ритми мозку стала можливою свідомою саморегуляція станів бадьорості та спокою. Адекватний розподіл кровообігу необхідний для реагування в стресовій ситуації здійснюється завдяки медіаторам адреналіну, норадреналіну, ацетилхоліну, серотоніну й корегується вегетативною нервовою системою. Саморегуляція артеріального тиску здійснюється за допомогою функціональної системи, яка забезпечує процеси метаболізму в тканинах й утримує норму тиску 120/80. Гомеостатична функція центру дихання адаптує його до умов газового середовища та інших факторів й має свої нормативні показники. Отже, психофізіологічні показники стресостійкості індивіда мають стабільні норми розвитку, які

відновлюються інстинктивно, завдяки процесу гомеостазу.

Темперамент є основою багатьох властивостей особистості, диференціація яких ще триває в науці. Щоб окреслити взаємозв'язок психофізіологічного компоненту з іншими, проаналізуємо поняття «стиль», яке прийшло із психоаналізу Альфреда Адлера й поєднує ці компоненти. Вчений розглядає стиль як сукупність стратегій досягнення життєвої мети, що обумовлені особистісними властивостями, засіб ефективної адаптації до вимог діяльності, сукупність способів діяльності з високою мотивацією. Основою індивідуального стилю є тип нервової системи. Він утворюється в результаті засвоєння діяльності, як надбудова, що компенсує особливості мотиваційного стержня особистості й формує характер. Характер – система відношення до світу, яка впорядковує соціальне життя, стає способом захисту та засобом вибору цілей.

Як відбувається свідомо регуляція емоційної складової стресостійкості? Темперамент є вродженою властивістю організму, на основі якої формується характер, який науковці трактують як прижиттєвий розвиток темпераменту та як захист мотиваційної структури особистості, за Петуховим В.В. В основі мотивації лежать потреби, які Сімонов П.В. розглядає як ядро особистості. Потреби впливають на формування мотиву, а мотив має емоційне забарвлення і розділяється на позитивні мотиви зросту, за Маслоу А. та негативні мотиви, що породжені емоціями покарання і страху. Мотиви впливають на формування спрямованості особистості до успіху або до уникнення невдач. Спрямованість до успіху формує бажання досягати нових цілей та отримувати радість від власних досягнень, а уникнення невдач спонукає до закріплення негативних переживань стимулами покарання. З точки зору системного мислення, цей процес називають зворотнім зв'язком, який підсилює роботу системи у певному напрямі, або вирівнює її, діючи у зворотному напрямі. Що є можливим завдяки комунікації. Емоційно забарвлені мотиви впливають на формування переконань та цінностей особистості. Шлях зросту особистості спрямовує її до досягнення найвищих рівнів розвитку самосвідомості – надсвідомості, що є можливим завдяки уяві, інтуїції та совісті.

Чи слід ототожнювати темперамент із психофізіологічними сталими нормативними показниками стресостійкості організму? Темперамент – це формальна динамічна характеристика особистості пов'язана із властивостями нервової системи людини. На початку дослідження темпераменту Павловим І.П. було виокремлено такі основні властивості нервової системи, як: «сила-слабкість», «збалансованість-дисбаланс», «рухливість-інертність» нервової системи. Сила нервової системи означає її стійкість сильному та довготривалому впливу подразника. Врівноваженість (збалансованість) нервової системи – гнучкість переходу від одних реакцій до інших в критичних ситуаціях. Рухливість – швидкість утворення нових умовних зв'язків між нейронами. Тож, звідси розуміємо, що саморегуляція на рівні темпераменту виконує пристосувальну функцію до зовнішніх змін і також відбувається завдяки механізмам гомеостазу.

Павлов І.П. співвідносить темпераменти з типом нервової системи: сильний-врівноважений-рухливий – сангвінік; сильний-врівноважений-інертний – флегматик; сильний-неврівноважений-холерик; слабкий тип-меланхолік. Із властивостей темпераментів утворюються різні типи, а із типів темпераментів – поведінка особистості. В різних стресових ситуаціях особи з різним типом темпераменту будуть адаптуватися по-різному. Холерик легше адаптується до ситуацій, які не потребують гнучкості, мають певні шаблони та стандарти поведінки. Сангвінік здатен успішно справлятися з неочікуваними стресовими ситуаціями, які вимагають швидкого прийняття рішення та гнучкості. Флегматик може гнучко витримувати довготривалі стрес-напруження неекстремального походження. Теплов Б.М. вводить поняття «синдром нервової системи», яким пояснюється низька чутливість до різних зовнішніх подразників. Тобто, звідси можна припустити, що люди із сильною нервовою системою здатні бути стресостійкими, адже просто не відчувають впливу зовнішніх стрес-факторів так, як меланхоліки.

Завдяки кореляційному аналізу емпіричних показників трьох типів копінг-стратегій, виявлених за методикою Хейм Е. «Індикатор копінг-стратегій» (когнітивні, емоційні, поведінкові), та різних показників темпераменту патрульних поліцейських,

виявлених за методикою Г. Айзенка (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм), знайдено, що емоційні копінг-стратегії високо обернено корелюють зі шкалою «екстраверсія-інтроверсія» (-0,26). Значення вірні при  $r$ -Пірсона = 0,27 при вибірці 52 особи. Кореляції вказують на те, що така властивість темпераменту, як спрямованість на внутрішній чи зовнішній світ має певний зв'язок з емоційною сферою особистості, але протиставляється копінг-стратегіям, які вимагають від неї вольового втручання в процес вирішення стресової ситуації.

Поняття Юнга К.Г. про «інтроверсію-екстраверсію» застосовувалось Айзенком Г.Ю. у визначенні темпераментів. Айзенк Г.Ю. додав ще два полюси «збудження-спокій». Вони визначають чотири стани переживання стресу: високий рівень інтроверсії та збудження викликає активні галюцинації людини, яка живе виключно власними переживаннями і слабо контактує з об'єктивною реальністю (стан галюцинацій, марення, плаксивість, тривожність) – властивий меланхолікам. Обернена кореляція, виявлена за шкалами «поведінкові копінг-стратегії» та «істерія» (-0,27) виявлено, що особи демонструють втечу від реальності, проблеми не вирішують, відповідальність ослаблена, вони реагують втечею в хворобу, тривога витісняється, їй властиві егоцентризм, поверхневність в контактах, хворобливе фантазування. Вони застосовують неадаптивні поведінкові копінг-стратегії (означені вище). Прямі позитивна кореляція виявлена за шкалами «емоційні копінг-стратегії» та «істерія» (0,27) вказує на зв'язок між ними, який свідчить про те, що в такому стані особи здатні застосовувати емоційні копінг-стратегії, такі як: протест, оптимізм по відношенню до складних ситуацій. Павлов І.П. вважав, що істеричний тип особистості живе не розумним, а емоційним життям.

Обернена кореляція, виявлена за шкалами «депресія» та «екстраверсія-інтроверсія» (-0,40) вказує на високий рівень інтроверсії (занурення у внутрішній світ) і спокою (пасивне реагування на стрес-фактори) – пасивне споглядання за власними переживаннями (стан психозу, депресії, ступору) – властиві флегматикам. За шкалою «депресія», яка виявляє гіпотимічні риси особистості, їм важко самостійно приймати рішення, у ситуаціях фрустрації демонструють інтрапунітивні реакції (гнів, почуття провини, аутоагресію і суїцид), не

схильні долати труднощі, в них ослаблена воля. Прямі позитивна кореляція виявлена за шкалами «емоційні копінг-стратегії» та «депресія» (0,31) вказує на зв'язок між ними, який свідчить про те, що в такому стані особи здатні застосовувати успішні емоційні копінг-стратегії, такі як: протест, оптимізм.

Високий рівень збудження і екстраверсії сприяє активній спрямованості особистості на зовнішні події, що приводить до втрати контролю над станами істерії, агресії, які властиві холерикам. Обернена кореляція, виявлена за шкалами «паранойяльність» та «екстраверсія-інтроверсія» (-0,33) вказує на високий рівень екстраверсії, яка сприяє гіперактивній спрямованості осіб на зовнішні події, що приводить до втрати самконтролю. За шкалою «паранойяльність» їм властиві такі особливості їхнього характеру, як формування зверх цінних ідей, егоїстичність, самозадоволеність, надмірна самовпевненість, нав'язливість, злопам'ятність, мстливість. Обернена кореляція, виявлена за шкалами «поведінкові копінг-стратегії» та «паранойяльність» (-0,32) вказує на те, що вони застосовують неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – активне уникання, відступання, втеча від думок, пасивність, ізоляція, намагання піти від інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем. Прямі позитивна кореляція, виявлена за шкалами «нейротизм» та «паранойяльність» (0,35) вказує на те, що вона проявляє високий рівень емоційної лабільності або «невротичності». Прямі позитивна кореляція, виявлена за шкалами «нейротизм» та «іпохондрія» (0,30) визначає невротичну особистість (емоційно лабільну) з астено-невротичним типом особистості, якій важко адаптуватися до соціальних умов, надмірно піклується про своє здоров'я, негнучка і легко втрачає самоконтроль у соціальних конфліктах. Обернена кореляція, виявлена за шкалами «поведінкові копінг-стратегії» та «шизоїдність» (-0,29) вказує на такі симптоми, як підвищена чутливість та холодність у стосунках з іншими, не схильні протистояти фрустрації та реагують втечею у свій внутрішній світ, при цьому порушується адекватне сприйняття реальності, їм важко визначитися в соціальній ситуації, орієнтуються переважно на виконання службових обов'язків, застосовують неадаптивні поведінкові копінг-стратегії (означені вище).

Високий рівень спокою і екстраверсії, пасивне споглядання за зовнішніми подіями (стан неусвідомленої рухливості, метушливості) властиві сангвінікам. Прямі позитивні кореляції, виявлені за шкалами «нейротизм» та «гіпоманія» (0,37), яка має такі ознаки, як оптимістичність, легковажність, не рахується з думкою інших, брехлива, недобросовісна, з надмірним рівнем емоційної лабільності.

Обернена кореляція виявлена за шкалами «поведінкові копінг-стратегії» та «психопатія» (-0,27). За шкалою «психопатія» визначається психопатичний тип особистості із симптомами соціальної дезадаптації, яка проявляється в ігноруванні соціальних норм, моральних і етичних цінностей, схильні до гніву, агресії, конфліктів, егоцентричності, не вміють планувати свій час та самоорганізуватися, саморефлексія ослаблена, застосовують неадаптивні поведінкові копінг-стратегії (означені вище). Психопатія визначається як аномалія характеру, за Ганнушкіним П.Б. Нормальна особистість цілісна, а аномалії характеру тотальні, рідко змінюються, вони пов'язані з соціальною дезадаптацією. Соціальні дезадаптантні виявляються в соціальних конфліктах.

ті.

Сімонов П.В. розглядає темперамент як динамічну характеристику індивіда, яка проявляється в темпі, ритмі, інтенсивності психічних процесів і станів. Зазначав, що характер виявляється в сталих станах, манерах, звичках. Активність, як риса характеру, за Небиліциним В.Д., Сімоновим П.В. розкривається, як воля, яка є необхідною для подолання стресів (життєвих труднощів). За допомогою волі людина керує бажаннями та вчинками, досягає цілей. Сутність волі полягає у здійсненні влади над собою, що і є по суті саморегуляцією. Особистість постає перед нами як суб'єкт волі (Чхартишвілі Ш.Н.). Воля як загальна здібність свідомості спрямовує поведінку, виражається в цілеспрямованих діях. «Рефлекс свободи» описаний Павловим І.П. застосовується тваринами і для подолання стресових перешкод. Тому волю науковці розглядають як потребу долати перешкоди.

Але, сліпа воля, не пов'язана із цінностями, може бути хибною. Тож, важливою властивістю стресостійкості особистості є ціннісно-сміслова сфера. Слід відрізнити спрямованість особистості відносно ставлення до стресів. Якщо стрес перешкоджає задово-

Таблиця 1.

Зведені показники дослідження

	Іпохондрія	Депресія	Істерія	Психопатія	Паранойальність	Психастенія	Шизоїдність	Гіпоманія
Екстравертність-інтровертність	-0,15	<b>-0,40</b>	-0,17	-0,03	<b>-0,33</b>	-0,07	-0,11	-0,03
Нейротизм	<b>0,30</b>	0,19	0,21	0,07	<b>0,35</b>	0,18	0,17	<b>0,37</b>
Когнітивні копінг-стратегії	0,01	0,11	0,02	-0,03	0,03	-0,17	-0,05	-0,02
Емоційні копінг-стратегії	0,16	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	0,1	0,14	0,23	0,2	-0,23
Поведінкові копінг-стратегії	-0,05	-0,01	<b>-0,27</b>	<b>-0,27</b>	<b>-0,32</b>	-0,23	<b>-0,29</b>	-0,18

З вище означеного дослідження ми зрозуміли, що емоційна складова стресостійкості особистості співвідноситься з показниками темпераменту та протиставляється когнітивній складовій. Темперамент – основа характеру. Характер визначає стиль адаптації й формується в процесі подолання перешкод на шляху досягнення цілей. За Кантом І., характер з'являється для чогось, має певний смисл, може впливати на зміну мотивів. Відсутність характеру – це повне підпорядкування зовнішнім обставинам або власним тимчасовим потребам. Отже, виступає засобом саморегуляції особистос-

ленню потреб, які пов'язані із необхідністю самозбереження, людина переживає стан тривожності, відчуває загрозу, боїться покарання. Якщо вона не може подолати перешкоди на шляху реалізації соціально-культурних потреб у саморозвитку, вона переживає стан фрустрації із-за відсутності результатів успіху. Тож, розвиток стресостійкості пов'язаний із біологічними, соціальними та ідеальними потребами людини. В екстремальних ситуаціях люди зосереджують свою увагу, переважно, на задоволенні біологічних потреб. Потреби зросту надають позитивні переживання і мож-

ливість керувати цим процесом. Уява, фантазія, інтуїція також відіграють важливу роль в цьому процесі. Їм приписується функція Над-свідомості особистості, вона пов'язана із творчістю та визначенням істини. Діяльність Над-свідомості не контролюється волею та свідомістю. Нейрофізіологічною основою Над-свідомості є трансформація енергій – слідів пам'яті, які можуть відповідати або не відповідати наявним умовам реальності, адекватно або неадекватно відображати стресову ситуацію. Завдяки відчуттю свободи долати перешкоди на основі минулого досвіду, накопичення таких навичок, особистість набуває властивостей стресостійкості. Людина набуває свободи завдяки позиції рефлексивної свідомості, що народжує почуття відповідальності.

Отже, роблячи підсумки вищезначеного теоретико-емпіричного дослідження, слід зазначити, що виокремлені нами структури стресостійкості особистості є співзалежними та доповнюють одна одну в системі: одна є можливою за рахунок іншої. Психофізіологічна саморегуляція є можливою за рахунок розвитку навичок регулювання вегетативною нервовою системою індивіда. Часткова регуляція стресом на психофізіологічному рівні здійснюється завдяки гомеостазу – інстинктивно. Вона є основою для розвитку інших складових елементів системи. Емоційна складова стресостійкості взаємопов'язана з фізіологічними потребами та соціально-культурними, які мотивують її до уникнення, або подолання перешкод. Її регуляція є можливою завдяки зворотнім зв'язкам в системі: спрямованості на цінності переживання успіху, активації мотивів самореалізації особистості. Когнітивна складова структури стресостійкості полягає в саморегуляції шляхом самоорганізації, яка включає елементи творчості в формуванні цілей, смислів, їх ієрархії, знаходженні стратегій опанування стресом індивідуальності. Саморегуляція як процес подолання стресу є можливою завдяки вольовим властивостям та самосвідомості Над-особистості. Тому механізмами розвитку вольової структури особистості є об'єктивність, цілісність, наполегливість, самосвідомість. Отже, доповнення знаннями про механізми стресостійкості в кожній ланці, робить процес саморегуляції більш зрозумілим. Кореляції вказують на те, що така властивість темпераменту, як спрямованість на внутрішній чи зовнішній світ має

певний зв'язок з емоційною сферою особистості, але протиставляється копінг-стратегіям, які вимагають від неї вольового втручання в процес вирішення стресової ситуації. Психофізіологічна складова стресостійкості особистості задає тон всій її структурі і впливає на стрес-реакції. Якщо обирати крайні реакції різних темпераментів, то отримаємо емоційно неврайонованих, надмірно занурених у внутрішній світ або спрямованих на інших типів. Меланхоліки схильні емоційно реагувати на стрес та формують істеричні риси характеру особистості, в них ослаблена воля, адже слабка нервова система є дуже чутливою до зовнішніх стрес-факторів. Флегматики в стресі схильні до депресії, аутоагресії. Сангвініки стають поверхневими та втрачають здоровий глузд. Холерики схильні до агресії, в них формуються паранойяльні риси характеру (надмірна підозрливість, самоізоляція, уникнення проблем). Адекватними реакціями на стрес є фізична виносливність та швидка реакція на екстремальні умови стресу холерика, гнучкість та швидке прийняття рішення сангвініка, винахідливість та врівноваженість флегматика, сензитивність до пошуку виходу зі стресу меланхоліка.

Оригінальність і новизна полягає в тому, що вперше здійснено аналіз проблеми розвитку стресостійкості в системному дискурсі, виокремлено складові елементи і в якості базового пропонується не емоційний або когнітивний, а психофізіологічний.

Перспектива подальшого дослідження полягає в розробці програми з розвитку стресостійкості особистості, у виокремленні етапів та емпіричного підтвердження вищезначеного в психотерапевтичній практиці.

#### References :

- Bakanov, E. N. (1977). *Stadii razvitiya volevykh protsessov [Stages of volitional processes development]*. Vesty MGU : [in Russian].
- Batarshv, A. V. (2004). *Diagnostika pogranichnykh psikhicheskikh rasstroystv lichnosti [Diagnosis of borderline mental personality disorders]*. M. : [in Russian].
- Kokun, O. M. (2006). *Psykhofiziolohiia. Navchalnyi posibnyk [Psychophysiology. Navchalnyy pos\_bnik]*. K. : Tsentr navchalnoi literatury [in Ukrainian].
- Klymenko, V. V. (2020). *Psykhofiziolohiia tsilespryamovanykh dii iz zворотnymy zavbachenniamy tonusu liudyny. [The psychophysiology of directed actions with feedback by tone of the person]*.

*ology of the people who are focused on the vigorous tone of the people].* Internet-resurs: Klimenko\_VV\_2020\_Psychophysiological\_of\_the\_purposeful\_operafdf. [in Ukrainian].

- Nabiullina, R. R., Tukhtarova, I. V. (2003). *Mekhanizmy psikhologicheskoi zashchity i sovladaniya so stressom [Mechanisms of psychological defense and coping with stress]*. Uchebnoe posobie. Kazan : [in Russian].
- Vazhynskiy, S. E., Shcherbak, T. I. (2016). *Metodyka ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen : navch. posib. [Psychology of stress: a textbook.]*. Sumy : SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
- Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu : pidruchnyk. [Methods and organization of scientific research: textbook. way]*. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Pavlov, I. P. (1951). *Poln. sobr. soch. [Full composition of writings]*. M. : Izd-vo AN SSSR [in Russian].
- Pavlov, I. P. (2008). *Obshchie tipy vysshei nervnoi deyatelnosti zhyvotnykh i cheloveka [General types of higher nervous activity in animals and humans]*. M. : Direkt-Media [in Russian].
- Pavlov, I. P. (2014). *Refleks svobody [Freedom refle.]*. M. : Direkt-Media [in Russian].
- Sechenov, I. M. (2010). *Izbrannye proizvedeniya [Selected works]*. M. : Direkt-Media [in Russian].

### **Oleksandra Kohut**

PhD. in Psychology, Associate Professor, Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kriviy Rig (Ukraine)

## **THE THEORETICAL AND EMPIRICAL STUDY OF THE COMPONENTS OF AN INDIVIDUAL'S TOLERANCE TO STRESS**

### **ABSTRACT**

The article presents the theoretical and empirical study of the structure of tolerance to stress. The system of tolerance to stress was the study object. The study subject was the psychological patterns of an individual's tolerance to stress and its development. The author describes the mechanisms of self-regulation at stress in the system "individual – personality – individuality - overpersonality". The following techniques were used for the empirical study: "Mini-mult" test of V.P. Zaitseva to identify distressing personal traits; H. J. Eysenck's test to determine types of temperament; E.Heim's technique examining the adaptability of coping strategies used by people; patrol

police officer were examined with the author's questionnaire "Examination of personal tolerance to stress".

The author identified the action mechanisms for each component of tolerance to stress: psychophysiological, emotional, cognitive and volitional. Correlations were determined between the components of the studied system. Thus, the psychophysiological component is the basis for development of other components of tolerance to stress. Correlations among an individual's temperament, character, coping strategies and free will were demonstrated in the theoretical and empirical research. The determined components of tolerance to stress are interdependent, they complemented each other in an integrated system: one is possible due to others. Psychophysiological self-regulation was possible due to developed regulative capabilities of the autonomic nervous system. The emotional component of stress tolerance correlated with physiological and socio-cultural needs that motivated an individual to avoid or overcome obstacles. The emotional component can be regulated due to the feedback mechanism. Such feedback makes a system stronger, pushes it toward changes corresponding to already existing direction of an individual's movement aimed to overcome difference between the actual and desired systemic states. The balanced feedback pulls into the opposite direction to restore a lost balance. It stabilizes the system and prevents new changes. The cognitive component in the structure of stress tolerance had its mechanisms of cognitive regulation: assimilation and dissimilation, encouraging appearance of new personal traits. Self-regulation as a stress overcoming act is possible due to an individual's volitional qualities. The volitional mechanisms for stress tolerance are: persistence and meaningfulness, objectivity and integrity.

The further research will include development of a program for stress tolerance improvement.

**Key words:** will; psychophysiology; self-regulation; consciousness; stress; tolerance to stress.



**Козут Александра Олександрівна**

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Донецький юридический інститут Міністерства внутрішніх дел України, г. Кривий Ріг (Україна)

**ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧЕСКОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ  
КОМПОНЕНТОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
ЛИЧНОСТИ**

**АННОТАЦИЯ**

В статье приводятся результаты теоретико-эмпирического исследования структуры стрессоустойчивости личности. Система стрессоустойчивости личности является объектом исследования. Предметом исследования является поиск психологических закономерностей развития системы стрессоустойчивости личности. Автор описывает механизмы саморегуляции стрессом в системе «индивид-личность-индивидуальность-над-личность». Для эмпирического исследования применяет следующие методики: тест «Mini-mult» Зайцева В.П. – для выделения дистрессовых черт характера личности; тест Айзенка Г.Ю. – для определения типа темперамента индивида; диагностическую методику Хейм Е. – для познания применения адаптивных копинг-стратегий личностью; опрос патрульных полицейских осуществлялся по авторской анкете «Диагностика стрессоустойчивости личности». Автором выявлены механизмы действия каждого компонента стрессоустойчивости личности: психофизиологического, эмоционального, когнитивного и волевого. Найдены корреляционные связи между частями исследуемой системы. Доказано, что психофизиологический компонент является основой для развития других элементов стрессоустойчивости личности. Путем теоретического и эмпирического исследования продемонстрировано корреляции между темпераментом, характером, копинг-стратегиями и волей личности. Выделенные нами структуры стрессоустойчивости личности являются созависимыми, они дополняют друг друга в системе: одна возможна за счет другой. Психофизиологическая саморегуляция возможна за счет развития навыков регулирования вегетативной нервной системы индивида. Эмоциональная составляющая стрессоустойчивости взаимосвязана с физиологическими и социально-культурными потребностями, которые мотивируют ее к избеганию или преодолению препятствий.

Ее регуляция возможна благодаря механизму обратной связи в системе. Обратная связь для усиления системы подталкивает к изменениям в том же направлении, в котором личность уже двигалась. Он направлен на преодоление различия между действительным и желаемым состояниями системы. Сбалансированная обратная связь склоняет к движению в противоположном направлении, чтобы восстановить утраченное равновесие. Она стабилизирует систему, а иногда мешает новым изменениям. Когнитивная составляющая структуры стрессоустойчивости личности имеет свои механизмы когнитивной регуляции: ассимиляции и диссимиляции, побуждающих к наращиванию новых свойств личности. Саморегуляция как акт преодоления стресса, возможна благодаря волевым свойствам личности. Механизмами волевой структуры стрессоустойчивости личности являются: настойчивость и осмысленность, объективность и целостность. Перспектива дальнейшего исследования заключается в разработке программы по развитию стрессоустойчивости личности.

**Ключевые слова:** воля; психофизиология; саморегуляция; самосознание стресс; стрессоустойчивость.

**How to cite (як цитувати):**

Kohut O. (2020). *THE THEORETICAL AND EMPIRICAL STUDY OF THE COMPONENTS OF AN INDIVIDUAL'S TOLERANCE TO STRESS. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 6 (11), 114-122. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11.11> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 09.10.2020

Дата рекомендації до друку: 21.11.2020

Дата оприлюднення: 30.11.2020