

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРА

Когут Олександра Олександрівна¹

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного університету, м. Кривий Ріг (Україна)

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

UDC: 159.944.4.019.4

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена визначенню концептуальних засад інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості; розробці системної моделі стресостійкості особистості. У статті стресостійкість особистості розглядається як системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує *прогнозованість* біопсихологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків. *Розроблено системну модель* стресостійкості особистості. *Виокремлено* складові стресостійкості особистості: *психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову*. *Встановлено*, що розвиток стресостійкості особистості детерміновано: реакцією особистості на стрес, її особистісними характеристиками й умовами соціокультурного середовища. *Визначено* концептуальні засади інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості. Інтегративний розвиток стресостійкості особистості поєднує сучасні психологічні ідеї; диспозиційний та ситуативний дослідницький підходи. *Розроблено* універсальну матрицю для розробок психологічних програм розвитку та формування стресостійкості особистості. *Поглиблено* розуміння змісту інтегративного підходу в розвитку та формуванні стресостійкості особистості. *Виокремлено* критерії оцінювання розвитку стресостійкості особистості: *біопсихологічний, соціокультурний, організаційно-поведінковий*. *Запропоновано* концепцію інтегративного розвитку стресостійкості особистості, яка відображає ефективний алгоритм дій у здійсненні психопрофілактичної та психотерапевтичної роботи.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, системна модель стресостійкості особистості, інтегративний розвиток і формування стресостійкості особистості.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними та науковими завданнями. Високий рівень стресогенності сучасних соціокультурних умов життєдіяльності людини позначається на всіх сферах її реалізації. Стрес-фактори спонукають до розвитку та формування стресостійкості особистості. Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства потребує високого рівня самоорганізації та фрустраційної толерантності особистості. Конфліктно-агресивне комунікативне середовище спонукає людину до резилієнтності в застосуванні стратегій безконфліктного спілкування. Низький рівень організаційної куль-

тури впливає на необхідність впровадження заходів психопрофілактики емоційного вигорання працівників організацій. Ненормативна криза мотивує людину до знаходження смислу життя в надскладних ситуаціях. У небезпечних умовах життєдіяльності людина має вміти себе захистити. Вище означений зміст актуальних потреб суспільства є підставою для дослідження закономірностей розвитку та формування стресостійкості сучасної особистості.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості особистості дозволяє відмітити складність її структури, яка позначається на поліваріативнос-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olexandra 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.

ті вживання феномену «стресостійкість особистості» (Г. Гартман, С. Кобейса, Р. Лазарус, С. Мадді, Г. Сельє, С. Фолькман та ін.), що обумовило вибір системного дискурсу дослідження. Термін «стресостійкість» уперше застосував у 1939 році Г. Гартман з метою описання конструктивних способів «подолання» стресу. Р. Лазарус назвав їх «копінг-стратегіями» оволодіння та врегулювання взаємовідносин з оточуючим середовищем. Але, попри наявність багаточисельних напрямів та розробок стресостійкості особистості концепція розвитку та формування стресостійкості особистості є ще недостатньо висвітленою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. Вище означені властивості стресостійкості особистості позначають ключові ракурси розвідок феномену «стресостійкість особистості». Зокрема, у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці стрижневими є дослідницькі доктрини: типові профілі стресостійких осіб (В. Крайнюк); стресостійкість як готовність до організаційних змін (Р. Валєєв, Л. Карамушка, В. Фурса); адаптація юнаків до умов кризового соціума (А. Грись, Н. Токарева, М. Contreras, A. Mariela de León, В. Шмаргун); життєстійкість (С. Кобейса і С. Мадді); стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці (Ю. Завгородня, Д. Горбенко, О. Грідчина, О. Коляда, О. Стрельник, Т. Швець); дослідження професійного стресу правоохоронців (Т. Кодлубовська, В. Крайнюк, В. Лефтеров, А. Тарановська, О. Тимченко, М. Томчук); вивчення детермінуючих факторів стресостійкості особистості (Ю. Коваленко, Т. Ткачук, Н. Ярош); особистісні ресурси стресоподолання (А. Сокур); співвідношення копінг-стратегій з захисними механізмами (В. Боснюк, С. Гарькавець, В. Доценко, В. Казміренко, К. Маннапова); особливості реагування на стресову ситуацію (Л. Царенко); психопрофілактика й психотерапія стресу засобами психологічного тренінгу (В. Лефтеров); подолання стресу (О. Стрельник, Л. Наугольник, І. Приходько, А. Черніков); посттравматичний стресовий розлад (В. Берзін, В. Бодров, Є. Калмикова, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабрін, С. Яковенко); професійне вигорання (Г. Берднік, Г. Дубчак); пошук ресурсів для адаптації до стресу (M. Vagni, T. Maiorano, V. Giostra, D. Pajardi); перша

психологічна допомога постраждалим в екстремальних ситуаціях (О. Іванова, І. Пінчук, О. Хаустова, Н. Степанова) та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Теоретико-методологічний аналіз праць сучасних науковців надав підстави розглядати стресостійкість особистості як системно-інтегративну властивість, яка забезпечує:

прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, що надає можливість здійснювати якісний профвідбір працівників небезпечних для життя й здоров'я професій, диференціювати особливості стресостійкості спеціалістів поліпрофесійних спрямувань і зменшити ризики емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів;

оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, що спрямовують ресурси особистості на подолання критичних ситуацій – ненормативної кризи, внутрішнього й зовнішнього конфліктів, фрустрацій і стресових ситуацій; забезпечують навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; така оптимізація надає можливість уникнути або пом'якшити наслідки стресу;

визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків, які мотивують людину на подолання небезпечних ситуацій.

Окреслені *аспекти теми* визначають перспективу розробки й потребують застосування цілісного підходу для розвитку та формування стресостійкості особистості. Властивості стресостійкості особистості розкриваються в інтегративній психології як такі, що вміщують ресурс для розвитку: конфлікти, підсвідомі імпульси, відчуження від себе та від світу, психосоматичні захворювання, неврози тощо.

З огляду на затребуваність сучасної спільноти, є важливою розробка концепції інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості для застосування в психологічній практиці.

Мета дослідження – визначення концептуальних засад інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості; розробка системної моделі стресостійкості особистості.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'я-

зання таких **завдань**:

Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості особистості в системному дискурсі.

Розробити системну модель стресостійкості особистості з врахуванням структурно-динамічних, онтогенетичних, каузальних, хронологічних аспектів стресостійкості особистості.

Наукове обґрунтування методології проведення дослідження. Концепція дослідження включає наступні теоретичні положення:

Стресостійкість особистості – це системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-смислових трансформацій постстресових наслідків.

Теоретичне моделювання стресостійкості особистості на основі системного дискурсу представлено аналізом структурно-динамічних і функціональних характеристик психофізіологічної, емоційно-комунікативної, когнітивної складових.

Структурно-динамічний підхід допоміг виокремити складові стресостійкості особистості, опис їх взаємодії з позиції спрямованості психічної енергії (З. Фройд, Й. Брейер). З позиції функціонального підходу (Т. Рібо, А. Біне, М. Ланге, Г. Россолімо) психічна реальність вивчається як динамічна, саморегульована, цілісна система, а складові стресостійкості особистості описано як пристосувальні до соціокультурних умов середовища функції. Диференціальний підхід (Г. Спенсера, В. Штерна) надає можливість виокремити індивідуальні розходження між людьми й групами людей за *біопсихологічним, соціокультурним та організаційно-поведінковим критеріями*, що застосовано в діагностиці стресостійкості осіб полігранних професійних спрямувань; за *реакціями на стрес* на основі темпераментів (Г. Айзенка, І. Павлова); за *біопсихосоціотиповими відмінностями* поведінки людини в напружених і стресових ситуаціях (К. Юнга); за *акцентуаціями характеру*, які розглядаються в контексті дослідження як надмірно посилені риси характеру, внаслідок чого людина виявляє вибірково вразливість до певних психогенних фак-

торів за нормальної стійкості до інших (К. Леонгард, А. Личко, С. Хатуйей, Дж. Маккінлі).

На підставах інтегративного підходу розкрито стресостійкі властивості особистості як складові багатокomпонентної структури особистості, яка спроможна підтримувати гомеостаз, доцільність взаємодії з соціокультурним середовищем, здатність до адаптації, саморозвитку, генерування нових структур і підсистем у надскладних ситуаціях життєдіяльності. Теоретико-методологічний інтегративний підхід допоміг об'єднати різновид психологічних напрямів (біхевіоризм, нейропсихологічний, психодинамічний, гештальт-напрямок, когнітивний напрям) у розробці концепції розвитку та формування стресостійкості особистості. Програмою підвищення рівня стресостійкості особистості охоплено психопрактики, які поєднують різновид психологічних кодів підсвідомого змісту стресу. Аналогічно мульти-модальна психотерапія стресу Р. Лазаруса включає різноманіття прийомів у залежності від конкретних проблем і особистості клієнта (модифікація поведінки, когнітивна реструктуризація, біологічний зворотний зв'язок і фармакологічна терапія).

Матричний підхід дозволив узагальнити результати теоретико-методологічного дослідження та представити концепцію інтегративного розвитку й стресостійкості особистості: її структурованість, послідовність етапів розвивально-формуального впливу, а також критерії оцінювання його результатів. Універсальність матриці полягає в тому, що вона слугує основою для розробки психологічних програм розвитку й формування стресостійкості особистості.

Методи дослідження: *теоретичної спрямованості*: теоретико-методологічний міждисциплінарний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми; теоретичний аналіз складових досліджуваної системи; системний аналіз онтогенетичних, хронологічних, структурно-динамічних, каузальних закономірностей розвитку та формування стресостійкості особистості в аспекті вікової психології; синтез, узагальнення, моделювання результатів дослідження; порівняння наукових фактів; підсумовування результатів дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: *загальнофілософська та загальнонаукова*

методологія: дедуктивно-аналітичний метод наукового пізнання Р. Декарта; загальна теорія систем Л. фон Берталанфі; теорії організації І. Пригожина й розвитку інформаційно-комунікативного суспільства Д. Белла, В. М'ясищева, І. Пригожина, О. Ракітова, Т. Стоунер та ін.; *концепції розвитку особистості:* культурно-історична теорія (М. Басова, П. Блонського, Л. Виготського); генетична психологія учіння людини (С. Максименко, Ш. Бюлер); генетичні принципи співвідношення розвитку й навчання (Б. Ананьєва, В. Давидова, У. Джеймса, Г. Костюка, Ж. Піаже, С. Рубінштейна); стимул-реактивні теорії (Д. Долларда, Н. Міллера, І. Павлова, Е. Толмена, Е. Торндайка, Д. Уотсона) та ін.; психотерапевтичні теорії (А. Бека, С. Ковальова, І. Польстера та М. Польстер, В. Франкла, Б. Хелінгера, Ф. Шапіро, К. Юнга) та ін.; теорії розвитку пізнавальних процесів (Д. Ельконіна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, А. Фройд, З. Фрейда); теорії розвитку особистості (П. Анохіна, Р. Ахмерова, Г. Батищева, Л. Божович, Г. Гарднера, Г. Гартманна, К. Левіна, О. Лосєва, А. Маслоу, Ф. Перлза) та ін.; *концепції розвитку самосвідомості особистості:* когнітивна теорія свідомості Б. Баарса, нейробіологічна теорія свідомості Ф. Крік і К. Кох, теорія самомоделювання реальності Т. Метцингер, когнітивно-нейропсихологічний підхід і моделювання небезпеки А. Ревонсуо, теорія інформаційної інтеграції Дж. Тонні, М. Чиксентміхаї та ін.; *системно-методологічні концепти й підходи в дослідженні та моделюванні стресостійкості особистості:* системний підхід В. Александрова; теорія функціональних систем П. Анохіна; системно-діяльнісна концепція психічної саморегуляції станів Л. Дикої; концепція системного підходу в психології Б. Ломова та ін.; *наукові напрями й концепції, що допомагають обґрунтувати вихідні ідеї:* цілісності в розвитку стресостійкості особистості (В. Штерн), психотерапія сутності та «розвивальна роль неврозу» К. Юнга, концепція інтегрального нейропрограмування С. Ковальова, гештальт психологія (К. Левіна, Ф. Перлза, І. Польстер, М. Польстер) та ін.; дослідження психофізіологічної складової стресостійкості особистості: ендокринологічні дослідження стресу Р. Сапольські, концепція стресу Л. Китаєва-Смика, концепція стресу Г. Сельє, метод розстановок Б. Хелінгера, дослідження залежності со-

матичних захворювань від стресових подій у житті Т. Холмса і Р. Райха, метод десенсибілізації дистресових розладів особистості Ф. Шапіро, адаптивні антистресові психотехнології В. Розова та ін.; *наукові напрями, в яких досліджуються емоційно-комунікативна складова стресостійкості особистості:* теорія фрустрації – агресії Л. Берковиця, теорія трансактного аналізу Е. Берна, теорія інформаційного стресу В. Бодрова, дослідження критичних ситуацій Є. Васильєва, емоційний інтелект Д. Гоулмена, аналіз понять «стрес» і «психологічна травма» В. Гарбузова й Ю. Фесенка, теорія поля та метод аналізу каузальних відношень К. Левіна, дослідження синдрому емоційного вигорання Х. Дж. Фрейденберга та ін.; *наукові напрями, в яких досліджуються когнітивна та ціннісно-вольова складові стресостійкості особистості:* когнітивно-поведінкова концепція А. Бека, екзистенціально-гуманістичний підхід Дж. Бюдженала, дослідження копінг-стратегій у невротиків Б. Карвасарського, теорія гомеостазу В. Кеннона, когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, логотерапія В. Франкла та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У історіогенезі стресостійкості особистості виокремлено поетапність формування вихідних позицій: від наукових досліджень (У. Кеннона, 1914 р., Д. Насонова, 1934 р.), які слугують передумовами відкриття стресу, «адаптаційного синдрому» (Г. Сельє, 1936 р.) до етапу дослідження стресостійкості як подолання внутрішнього конфлікту особистості, що забезпечує «адаптацію до реальності» (Г. Гартман, 1939 р.), «копінг-стратегій» (Р. Лазарус, 1960 р.). Етап дослідження стресостійкості науковцями на пострадянському просторі розпочався в 90-х роках ХХ сторіччя, його представлено розробками: система регуляції стресу (В. Бодров); складові субсиндрому стресу (Л. Китаєв-Смик); патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій (Л. Дика); життєві стратегії (К. Абульханова-Славська); «переживання» критичних ситуацій (Ф. Васильєв); реакції на проблеми (Л. Анциферова); стрес інтенсивного походження (О. Тімченко). Більшість дослідників під стратегією подолання розуміють соціальну спрямованість особис-

тості, що забезпечує або руйнує її здоров'я і благополуччя, дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою ситуацією за допомогою усвідомлених дій, які змінює (коли піддається контролю) або пристосовується до них (коли ситуація не піддається контролю).

Аналіз *актуального стану досліджень* свідчить, що поняття стресостійкості має полімодальні визначення, як от: копінг-поведінка, стратегії життєдіяльності, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки, когнітивна «переробка», резилієнтність, саморегуляція, фрустраційна толерантність, копінг-стратегії, стрес-резистентність, життєстійкість (В. Бодрова, Є. Васильєва, В. Гарбузова, П. Горизонтова, Л. Китаєва-Смика, Б. Овчиннікова, Р. Сапольські, Л. Еспінволл і Ш. Тейлора, Ч. Карвера, П. Шифмана, Л. Мерфі, Р. Моуз, Я. Ляшина, Д. Паркера, С. Страка, С. Кобейс та С. Мадді, К. Уїлліз, Е. Фрайденберга, С. Фолькмана, Н. Хаан, Р. Шварцера та ін.). Означене надає підставу для застосування *системного дискурсу* дослідження. *Теоретичну основу* дослідження стресостійкості особистості представлено методологією системного підходу К. Бергаланфі, Ф. Перегудова, Б. Ломова, С. Виготського, Дж. О'Коннора, І. Макдермотта та ін. У розкритті поняття «система» опиралися на визначення Дж. ван Гіга, який розуміє її як сукупність або множинність організаційно пов'язаних між собою елементів. *Системний дискурс* дослідження стресостійкості особистості ґрунтується на принципах єдності об'єктів і їхніх зв'язків, забезпечує потребу в упорядкуванні пізнавальної інформації (В. Александров). У дослідженні структури стресостійкості виходили з позицій К. Бернара, який розглядав внутрішнє середовище організму як систему, що забезпечує його виживання в зовнішньому середовищі. В свою чергу механізми стресостійкості особистості застосовано ґрунтуються за принципами системності гомеостазу У. Кеннона. Принцип системного детермінізму А. Петровського і М. Ярошевського запроваджено з метою виокремлення змісту критеріїв діагностики стресостійкості особистості. У дослідженні презентовано дослідницькі напрями системного дискурсу в аспекті вікової психології, що описано Є. Рибалко: хронологічний, структурно-динамічний, каузальний, онтогенетичний.

На принципах системного підходу виокремлено складові стресостійкості особистості: психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову. *Складові системи* підпорядковуються одна одній та визначають послідовність етапів розвитку стресостійкості особистості; взаємозв'язки між складовими визначають якість розвитку системи. Система має мету, яка є досяжною і може бути визначеною кількісно. *Системний дискурс* дозволив розкрити характеристику психофізіологічної складової стресостійкості особистості: *інстинктивна та рефлексорна* обумовленість реакцій людини на стрес (поведінкова теорія І. Павлова); *підсвідоме керування* (теорія З. Фрейда, інформаційна теорія емоцій П. Сімонова); *сила-слабкість динаміки нервових процесів*, що позначаються на нейротичності особистості (поведінкова концепція Г. Айзенка); *обумовленість реакцій фактором страху* (концепції К. Ізард, А. Кемпінського, Ю. Щербатих); *інструментальне оперантне* обумовлювання (поведінкова концепція Б. Скінера) та ін. Емоційні реакції на стрес яскраво проявляються в ситуаціях кризи, активують систему, але не спрямовують її. Психофізіологічна складова регулюється довербально-поведінковими інстинктивно-рефлексивними механізмами гомеостазу та редукції негативної емоції. Таким чином, психофізіологічна складова виконує сигнальну, саморегульовальну, мобілізуючу функції. На відміну від психофізіологічної складової, яка має суто емоційний зміст реакцій, що в працях Г. Айзенка відображено як «екстраверсія-інтраверсія» – сила збудження нейров'язків у корі головного мозку людини; емоційно-комунікативна складова є спрямованою на об'єкт або на себе, що вбачаємо в працях К. Юнга. Визначено, що вона регулюється другою сигнальною системою (мовленням), формується та підкріплюються в соціальних групах, що описано І. Павловим, як механізм обумовлено-рефлексорного реагування на стимули. Теоретично *доведено*, що емоційно-комунікативна складова регулюється мотивами досягнення успіху (описані Г. Мюррей) й уникнення невдач (описано Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд). Теоретично *з'ясовано*, що важлива роль у забезпеченні емоційної саморегуляції відводиться підсвідомим Еґо-захисним механізмам. Вони захищають особистість від стресів шляхом нівелювання, витіс-

нення тривожних емоцій, які загрожують цілісності особистості (А. Фройд, З. Фройд) та впливають на формування особистісних властивостей (Л. Вассерман). Отже, емоційно-комунікативна складова виконує спрямовуючу й захисну функції стресостійкості особистості.

Захисти протиставляються копінг-стратегіям, які застосовуються особистістю активно і свідомо. Разом вони утворюють «індекс життєвого стилю» особистості. Характеристики *когнітивної* складової стресостійкості особистості можна узагальнити на основі теорії інтелектуального розвитку Ж. Піаже. Когнітивні процеси асиміляції та дисиміляції слугують адаптації особистості в суспільстві, а отже, забезпечують їй стресостійкість. З розвитком мислення й уяви формуються найбільш складні та зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація) (Р. Плутчик). *Першими* виникають механізми, в основі яких лежать *перцептивні* процеси (заперечення і регресія), далі виникають *захисти*, пов'язані з пам'яттю, а саме: із забування інформації (витіснення й пригнічення). Механізми когнітивного консонансу-дисонансу (Л. Фестінгер) спонукають до узгодження переконань, що сприяє пошуку конструктивних стратегій самоорганізації в складних ситуаціях, а отже, стресостійкості особистості. Саме тому когнітивна складова стресостійкості особистості виконує функції: адекватність відображення стресової ситуації, адаптації до стресу, усвідомлений захист, організація поведінки людини в стресі.

Теоретично *обґрунтовано*, що ціннісно-вольова складова стресостійкості особистості супроводжує процес ціледосягнення, прийняття рішення, вмотивовує на вихід із надскладних ситуацій через пошук смислів, цінностей, за ради яких особистість долає екзистенціальні життєві кризи (В. Франкл), регулює емоційно-комунікативну поведінку принципами моралі (Л. Кольберг), забезпечує процес інтеграції людини зі світом, з колективним підсвідомим, з іншою людиною через надособистісні переживання, що описані трансперсональними психологами (К. Юнг, С. Гроф). Цінності переживань, унікальні смисли життя допомагають організувати поведінку в умовах подолання людиною екзистенціальної кризи (В. Франкл). Ціннісно-вольова складова покликана забезпечувати незалежність від об'єк-

тивних обставин, спрямованість на подолання перешкод, спонукання до активності або гальмування небажаної поведінки людини. Слід зауважити, що *механізм вольової* поведінки охоплює специфічні й загальні компоненти, характерні для будь-якої цілеспрямованої діяльності, опосередкованої внутрішнім інтелектуальним планом свідомої саморегуляції. У зв'язку з цим вольовий акт включає усвідомлення та вибір мети, боротьбу різноспрямованих мотивацій, прийняття й виконання рішення (Р. Мей, С. Рубінштейн, В. Франкл, В. Соловйов, К. Макгонігал, Л. Виготський, В. Котирло та ін.).

Системна модель стресостійкості особистості (на Рис. 1, Див. ст. 93) відображає: *мікрорівень* – її внутрішню структуру; *макрорівень* – зовнішні зв'язки; *процесуальність* – виражає стан системи в часі; *ієрархічність* – символізує співзалежність елементів системи, функціональний зв'язок елементів між собою, можливість прогнозування розвитку та формування стресостійкості особистості в майбутньому.

Таким чином, *результатами* теоретико-методологічного дослідження стресостійкості особистості *доведено*, що стресостійкість – це системно-інтегративна властивість особистості, яка *забезпечує* *прогнозованість* психобіологічних реакцій на стрес; *оптимізацію* соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; *визначення* ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.

Концепція інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості ґрунтується на наступних положеннях:

- стресостійкість особистості розуміється як системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків;
- психофізіологічна, емоційно-комунікативна, когнітивна та організаційно-поведінкова складові стресостійкості особистості наскрізно охоплюють всю структуру особистості та складають

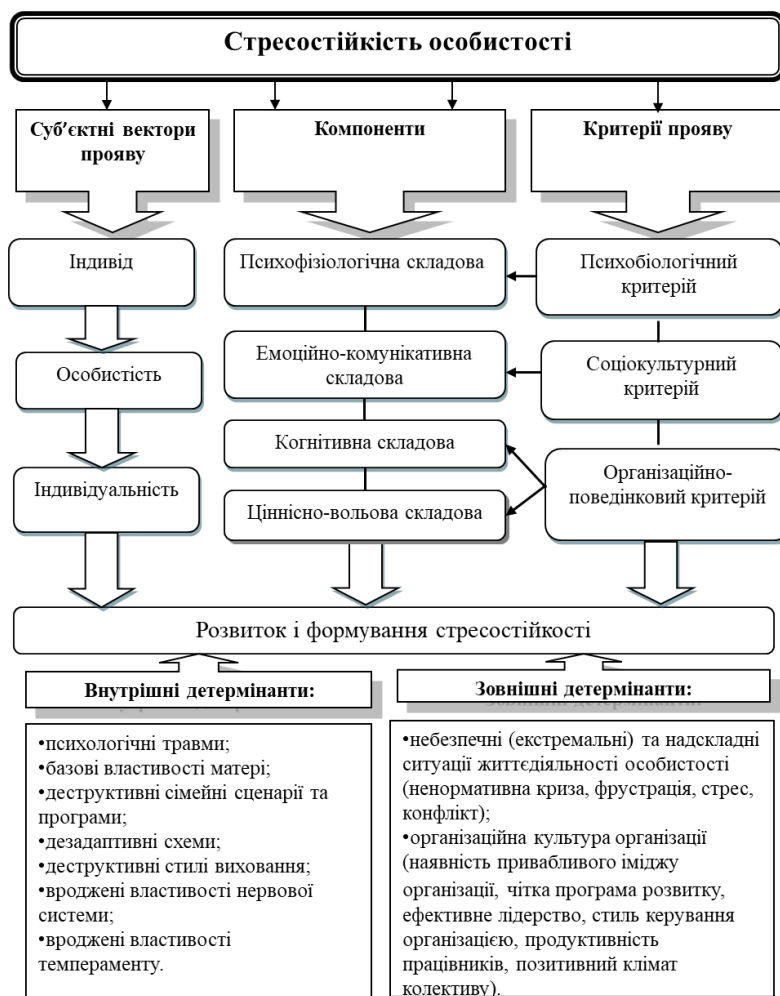


Рис. 1. Системна модель стресостійкості особистості

зміст характеристик стресостійкості особистості, критеріїв стресостійкості особистості: психобіологічного, емоційно-комунікативного, організаційно-поведінкового.

- організаційними умовами розвитку та формування стресостійкості особистості є поетапність опрацювання складових стресостійкості особистості, врахування загально-організаційних правил та гештальт-орієнтованих принципів роботи в тренінгових групах, закономірностей загально-групової динаміки;
- сучасні інтерпретації інтегративного підходу в психології свідчать про те, що він засновується на ідеї цілісності та поєднує всі рівні й функціональні аспекти психічного прояву людини (персональний, інтерперсональний та трансперсональний).

Концепція інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості ґрунтується на методо-

логії інтегративного підходу (Б. Ананьєва, П. Анохін, І. Канта, В. Мазілова, В. Козлова, В. Мерліна, К. Уїлбера та ін.).

Теоретична основа інтегративного підходу дозволила поєднати диспозиційний і ситуативний напрями дослідження стресостійкості особистості й психологічні ідеї, зокрема:

- цілісності особистості в психотерапії сутності К. Юнга, яка полягає в інтеграції «тіні» (те, що приховується) з «персоною» (те, що демонструється іншим);
- інтеграції чотирьох кодів психотерапевтичної роботи з підсвідомим змістом проблем у концепції інтегрального нейропрограмування С. Ковальова: *нейрологічного* (код «відчуття» описано Р. Бендлером), *просторового* («код проєкції» описано Б. Хелінгером), *психосемантичного* («код значення» надано С. Ковальовим), *символічного* (код «образ» описано Х. Льюїнером, К. Юнгом)
- ідею В. Райха по звільненню тіла від невротич-

ного напруження, що сприяє вільному протіканню біологічної енергії та особистістному росту;

– *досягнення внутрішньої цілісності* Ф. Перлза, що полягає в досягненні оптимальної самоорганізації й рівноваги. Особистість розглядається гештальт-терапевтами як дієва сила контакту, як усвідомлення досвіду, в якому постійно відбуваються процеси саморегуляції;

– *цінності взаємозв'язку з іншими та контакту з внутрішніми імпульсами тіла* описана в теорії бодинамічного розвитку особистості Л. Марчер;

– *трансформації негативних захисних механізмів і відновлення цілісності контакту з собою* – в гештальт-інтегрований психотерапії М. Польстер і І. Польстера;

– *ставлення до себе та до світу* в моделі прив'язаності дорослих К. Барталом'ю і Л. Хоровітца: *надійний* «Я-ок, Ти-ок», *тривожний* «Я-не ок, Ти-ок», *унікаючий-відштовхуючий* «Я-ок, Ти-не ок», *полохливо-унікаючий* «Я-не ок, Ти-не ок»;

– *сенситивної психотерапії* І. Ялома: об'єднання людей, які переживають відчуженість, страждають від конфліктів, піддаються впливу страху, самотності, невпевнені в собі через соціальну кризу шляхом відновлення самоідентифікації (Хто я? Як я буду жити? Які цінності мені слід прийняти? Як я можу розвиватися?).

Висновки та перспективи дослідження. Теоретико-методологічний аналіз стресостійкості особистості в системному дискурсі надав можливість розкрити зміст психологічних закономірностей стресостійкості особистості та відобразити результати дослідження в системній моделі стресостійкості особистості. Виокремлено складові стресостійкості особистості: психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову. Визначено характеристику складових стресостійкості особистості та їх функціональне призначення: забезпечення цілісності особистості в стресі.

Стресостійкість особистості розглядається як системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, надає можливість здійснювати якісний профвідбір працівників небезпечних для життя й здоров'я професій, диференціювати особливості стресостійкості спеціалістів поліпрофесійних спрямувань, що

зменшить ризики емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів; підтримує оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, які спрямовують ресурси особистості на подолання критичних ситуацій – ненормативної кризи, внутрішнього та зовнішнього конфліктів, фрустрацій і стресових ситуацій; забезпечує навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; така оптимізація надає можливість уникнути або пом'якшити наслідки стресу; сприяє здійсненню ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків, які мотивують людину на подолання небезпечних ситуацій.

Обгрунтовано концепцію інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості, яка поєднує концептуальні ідеї нейропсихології, тілесної психотерапії, гештальт-психології, когнітивної та екзистенціальної психології, інтегрованого нейропрограмування.

Перспективи дослідження полягають в розробці програм з розвитку та формування стресостійкості для осіб поліпрофесійного спрямування.

References:

- Hulding, M., Huldynh, R. (1997). *Psikhoterapiya novogo rishennya: Teoriya i praktika* [Psychotherapy of a new solution: Theory and practice]. Moskva : Nezavysymaia firma «Klass», 1997. [in Russian].
- Dollard, J., Miller, Neal, E., Doob, L. W., Mowrer, O.H., Sears, R.R. (1939). *Frustration and Aggression* [Frustration and Aggression]. New Haven, CT, US : Yale University Press [in English].
- Dyakov, S. *Semantichna reprezentatsiya sotsialno-rolovoї identifikatsii v sub'ektnii samoorganizatsii osobistosti* [Semantic representation of socio-role identification in the subjective self-organization of the individual]. PSYCHOLINGUISTICS, 27 (1), 52-79. Internet resurs: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2020-27-1-52-79> [in Russian].
- Karpman, S. (2016). *Zhizn, svobodnaya ot igr* [Life free from games]. Sankt-Pyterburh : Metanoiya [in Russian].
- Kovalev, S.V. (2016). *NLP: programma «Schastlivaia sudba». Stavim, zapuskaem, ispolzuem!* [NLP: Happy Fate program. Put, run, use!]. Moskva : «AST» [in Russian].

- Kogut, O.O. (2021). *Psikhologiya stresostoičnosti osobistosti. Monografiya*. [Psychology of personality stress. Monograph]. Krivii Rig : DYul MVS Ukraïni [in Ukrainian].
- Malkina-Pykh, I. (2016). *Viktimologiya. Psikhologiya povedeniya zhertvy*. [Victimology. Psychology of victim behavior]. Sankt-Peterburh : Yzdatelstvo «Pyter», 2016 [in Russian].
- Naugolnik, L.B. (2015). *Psikhologiya stresu : pidruchnik*. [Psychology of stress: a textbook]. Lviv : Lvivskii derzhavnyi universitet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Sardarzade, S. (2019). *Vzaimodiiia kognitivnikh ta emotsiiniikh skhem u osib z trivozhnimi, depresivnimi ta sprichinenimi stresom rozladami. Disertatsiia na здobuttia naukovoogo stupenia kandidata psikhologichnikh nauk za spetsialnistiiu 19.00.04. medichna psikhologiiia. Institut psikhologii imeni G.S. Kostiuka NAPN Ukraïni. Kiïv* [in Ukrainian].
- Sele, G. (1992). *Stress bez distressa*. [Stress without distress]. Riga : Vieda [in Belarusian].
- Festinger, L. (2018). *Teoriia kognitivnogo dissonansa*. [Cognitive dissonance theory]. Moskva : Eksmo [in Russian].
- Khorni, K. (2019). *Nevroz i lichnostnyi rost: borba za samorealizatsiiu*. [Neurosis and personal growth: the struggle for self-realization]. Sankt-Pyterburh : PITER [in Russian].
- Khrstenko, V.E. (2004). *Psikhologiya povedeniya zhertvy*. [Psychology of victim behavior]. Rostov-na-Donu : Feniks [in Russian].
- Yazyk i kultura: vzglyad molodykh issledovatelei: sbornik statei studentov i magistrantov fakulteta prikladnoi lingvistiky* [Language and culture: the view of young researchers: a collection of articles by students and undergraduates of the Faculty of Applied Linguistics]. (2014). Irkutsk : Izd. IrGTU, S. 9-10 [in Russian].

Oleksandra Kohut

PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor of Social Sciences and Humanities Donetsk Law University, Kryvyi Rih (Ukraine)

STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY IN THE MODERN DIMENSION OF SOCIO-CULTURAL SPACE

ABSTRACT

The article is devoted to the definition of the conceptual foundations of integrative development and the formation of personality stress resistance; development of a systemic model of personality stress resistance. The scientific novelty of the research results lies in the fact that for the first time: the definition of the concept in the systemic discourse is given: stress resistance of the personality is a systemic-integrative personality property

that provides predictability of psychobiological reactions to stress; optimization of socio-cultural and organizational-behavioral strategies for overcoming highly complex and emergency situations; determination of value-semantic transformations of post-stress consequences; the structural, dynamic and functional characteristics of personality stress resistance in systemic discourse are revealed; the criteria of personality stress resistance are differentiated: psychobiological, emotional-communicative, socio-cultural. A systemic model of personality stress resistance has been developed. The components of personality stress resistance are highlighted: psychophysiological, emotional-communicative, cognitive, value-volitional. The conceptual foundations of integrative development and the formation of personality stress resistance have been determined. The integrative development of personality stress resistance combines modern psychological ideas; dispositional and situational research approaches. The understanding of the content of the integrative approach in the development and formation of personality stress resistance is deepened. The criteria for assessing the development of personality stress resistance are highlighted: biopsychological, sociocultural, organizational and behavioral. The concept of integrative development of personality stress resistance, reflecting an effective algorithm of actions in the implementation of psychoprophylactic and psychotherapeutic work, is proposed. The concept of integrative development and the formation of personality stress resistance is substantiated, combining the conceptual ideas of neuropsychology, body psychotherapy, gestalt psychology, cognitive and existential psychology, integrated neuroprogramming.

Key words: stress, stress resistance, systemic model of personality stress resistance, integrative development and the formation of personality stress resistance.

Когут Александра Александровна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Донецкого юридического университета, г. Кривой Рог (Украина)

СТРЕСТОСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ИЗМЕРЕНИИ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена определению концептуальных основ интегративного развития и формирования стрессоустойчивости личности; разработке системной модели стрессоустойчивости личности. Научная новизна результатов исследования состоит в том, что впервые: дано определение понятия в системном дискурсе: стрессоустойчивость личности — это системно-интегративное свойство личности, обеспечивающее прогнозируемость психобиологических реакций на стресс; оптимизацию социокультурных и организационно-поведенческих стратегий преодоления сверхсложных и чрезвычайных ситуаций; определение ценностно-смысловых трансформаций постстрессовых последствий; раскрыты структурно-динамические и функциональные характеристики стрессоустойчивости личности в системном дискурсе; дифференцированы критерии стрессоустойчивости личности: психобиологический, эмоционально-коммуникативный, социокультурный. Разработана системная модель стрессоустойчивости личности. Выделены составляющие стрессоустойчивости личности: психофизиологическую, эмоционально-коммуникативную, когнитивную, ценностно-волевую. Определены концептуальные основы интегративного развития и формирования стрессоустойчивости личности. Интегративное развитие стрессоустойчивости личности совмещает современные психологические идеи; диспозиционный и ситуативный исследовательские подходы. Углублено понимание содержания интегративного подхода в развитии и формировании стрессоустойчивости личности. Выделены критерии оценки развития стрессоустойчивости личности: биопсихологический, социокультурный, организационно-поведенческий. Предложена концепция интегративного развития стрессоустойчивости личности, отражающая эффективный алгоритм действий в осуществлении пси-

хопрофилактической и психотерапевтической работы. Обоснована концепция интегративного развития и формирования стрессоустойчивости личности, сочетающая концептуальные идеи нейропсихологии, телесной психотерапии, гештальт-психологии, когнитивной и экзистенциальной психологии, интегрированного нейропрограммирования.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, системная модель стрессоустойчивости личности, интегративное развитие и формирование стрессоустойчивости личности.

How to cite (як цитувати):

Kohut, O. (2021). *STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY IN THE MODERN DIMENSION OF SOCIO-CULTURAL SPACE. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (7), 87-96. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.05.2021

Дата рекомендації до друку: 21.06.2021

Дата оприлюднення: 30.07.2021