

ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

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

У статті надано результати теоретико-емпіричного дослідження детермінантів стресостійкості особистості. Мета дослідження – *розкрити* зовнішні та внутрішні детермінанти стресостійкості особистості з позицій діяльнісного підходу. *Встановлено*, що розвиток стресостійкості особистості детерміновано: реакцією особистості на стрес, її особистісними характеристиками й умовами соціокультурного середовища. *Виокремлено зовнішні та внутрішні детермінанти стресостійкості особистості на основі діяльнісного підходу. Виокремлено* критерії оцінювання розвитку стресостійкості особистості: *біопсихологічний, соціокультурний, організаційно-поведінковий. Доведено* ефективність застосування програми «Стресостійкість» на підставах інтегративного підходу для курсантів-поліцейських і патрульних поліції. Інтегративний розвиток стресостійкості особистості поєднує сучасні психологічні ідеї; диспозиційний та ситуативний дослідницькі підходи.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, зовнішні детермінуючі чинники, внутрішні детермінуючі чинники, 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. Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства, конфліктно-агресивне комунікативне середовище, низький рівень організаційної культури, ненормативна криза, небезпечні умови життєдіяльності людини є стрес-факторами, які детермінують розвиток сучасної особистості. Стреси впливають на процес адаптації особистості до соціокультурного середовища. Не підготовлена до стресу особистість набуває деструктивних рис характеру, втрачає смисл життя, зневірюється в собі. Для психологічно підготовленої особистості стрес є стимулом для розвитку. Стресостійка особистість пристосовується до змін, здатна до трансформації деструктивних впливів середовища, є толерантною до фрустрацій, застосовує успішні стратегії в конфліктному спілкуванні, вміє вчасно звер-

нутися за соціальною допомогою, щоб зменшити ризики емоційного вигорання на роботі й психосоматичних розладів. Тож, виникає необхідність у дослідженні детермінуючих факторів стресостійкості особистості, які допоможуть визначати причини стресу та виокремити критерії розвитку та формування стресостійкості особистості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття: *дослідження зовнішніх та внутрішніх детермінуючих факторів стресостійкості особистості на основі принципів діяльнісного підходу; диференційовано критерії стресостійкості особистості: психобіологічний, емоційно-комунікативний, соціокультурний.*

Мета дослідження – *розкрити* зовнішні та внутрішні детермінанти стресостійкості особистості з позицій діяльнісного підходу.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Методи дослідження: *теоретичної*

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.

спрямованості: теоретико-методологічний міждисциплінарний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми; *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. Стоун'єр 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. Чиксентміхай та ін.

Теоретико-методологічний аналіз дозволив виділити детермінанти стресостійкості особистості на основі принципів суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, А. Брушлінського, Л. Виготського, Є. Клімова, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна та ін.). *Детермінанти стресостійкості* особистості вивчаються шляхом аналізу взаємозв'язків характеристик зовнішніх (стрес-факторів) і внутрішніх детермінантів (психологічних станів і властивостей особистості). З огляду на діалектико-матеріалістичне розуміння детермінізму людської поведінки, сформульоване С. Рубінштейном, зовнішні причини діють тільки через

внутрішні умови. Саме тому, внутрішні детермінанти є визначальними в розвитку й формуванні стресостійкості особистості. Стрес, як стан психічного напруження, виникає у процесі діяльності людини в найбільш складних умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих умов (А. Петровський, М. Ярошевський). Зовнішні детермінуючі чинники стресостійкості особистості пропонується розглядати як небезпечні для життя і здоров'я умови праці (екстремальні) – умови праці (гіподинамія, монотонія, безперервність діяльності тощо); інформаційні фактори – (дефіцит і перевантаження інформацією, наявність перешкод, сенсорний голод, змінена аферентація та ін.); низький рівень організаційної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. *Результатами* теоретико-методологічного дослідження стресостійкості особистості *доведено*, що стресостійкість – це системно-інтегративна властивість особистості, яка *забезпечує прогнозованість* психофізіологічних реакцій на стрес; *оптимізацію* соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; *визначення* ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.

Теоретичний аналіз розуміння сутності конфліктів свідчить, що конфлікт розглядається науковцями здебільшого, як протиставлення (зіткнення) сторін (двох і більше), обумовлене протилежністю (несумісністю) їх цілей, інтересів, цінностей. Причини *внутрішніх конфліктів* науковці вбачають у : сфері несвідомого (З. Фройд); почутті неповноцінності й домінуванні одних людей над іншими в суспільстві (А. Адлер); неможливості особистості реалізувати особистісні прагнення й потреби (Е.Фром). Причину *зовнішніх конфліктів* вчені мотивують агресивністю індивіда й натовпу (К. Лоренц); напруженням між індивідом і середовищем (К.Левін), а також у біосоціальному (М. Доллард); у соціальному оточенні (А. Басе); у стані емоційних відносин між людьми, їхніми симпатіями, антипатіями (Д.Морено); в процесі соціальної взаємодії (Д.Мід та Т.Шибутані); в пересічній трансакції (Е.Берн).

У дослідженні застосовано *універсальну схему взаємодії* в конфліктній ситуації та її розв'язання (Р.

Блейк, Дж. Моутон, Т. Кілмен), в якій поєднано *п'ять стратегій* поведінки у конфліктній ситуації: *конкуренція, пристосування, уникнення, компроміс, співробітництво*. Для розв'язання конфліктів застосовано теорію й практику переговорного процесу (Д. Прюїтт, Д. Рубін, Р. Фішер, У. Юрі) як частини конфліктної поведінки.

У праці застосовано структурно-динамічну послідовність розгортання ненормативної кризи Дж. Каплан: первинне зростання напруження, яке стимулює звичні способи реагування; усвідомлення безперспективності застосування звичних способів реагування; мобілізація внутрішніх ресурсів; тривога, депресія, дезорганізація особистості та безнадійність, за умов, коли звичні стратегії не діють. *Ненормативні кризи* (невротичні, травматичні) – поворотний пункт, критичний момент життєвого шляху або історії особистості. Вони спонукають до перелаштування смислових структур світогляду особистості, переорієнтовують її на нові смисложиттєві задачі. Результатом такої кризи буде метаморфоза особистості, її переродження, прийняття нового задуму життя, нової стратегії і моделі світу.

До *зовнішніх* стрес-факторів відносимо фрустрації (відсутність ресурсів для задоволення потреб, втрата близьких людей, конфлікти). Фрустратори перешкоджають досягненню цілей (Т. Дембо) або ж не дають людині вийти із ситуації. Фрустрація, як психічний стан людини, виникає при її зіткненні з непереборними перешкодами (наявними чи вигаданими) на шляху до досягнення значущої мети, пошуку виходу із надскладних ситуацій, викликає регресію (Р. Баркер, К. Левін) та спонукає до неконструктивних стратегій поведінки (уникнення, агресія).

Зовнішніми детермінантами стресостійкості особистості є організаційні умови праці. Внаслідок *робочих* стресів (ускладнення в робочому середовищі), *професійних* стресів (особливості професії), *організаційних* стресів (негативний вплив особливостей організації, в якій працює суб'єкт діяльності) (Г. Дзвоник, Т. Савченко) збільшуються ризики емоційного вигорання. З'ясовано, що переживання такого роду можуть призвести до виникнення безсоння, хронічної втоми, депресії, алергії, емоційного занепокоєння, захворювань опорно-рухової системи, виразкової хвороби шлунка, мігрені, захворювань серцево-судинної системи

(гіпертонія, серцевий напад), нещасного випадку та навіть самогубства (О. Брюховецька). Вміння вчасно реагувати на кризи системи, перемагати *робочі, професійні та організаційні* стреси є важливими навичками стресостійкості особистості.

До *внутрішніх* детермінантів стресостійкості віднесено вроджені характеристики темпераменту людини: схильність реагувати на стрес у осіб *сангвінічного* типу сприяють формуванню резиліентності – здатності гнучко пристосовуватися до нових стрес-факторів та швидко приймати рішення й утворювати конструктивні копінг-стратегії. Особам з переважаючим *холеричним* типом реагування на стрес властиві витривалість до екстремальних психічних перенапружень, вони краще діють за шаблонами та стандартами. Особам з *флегматичним* типом темпераменту властиві заторможені стрес-реакції, витривалість у хронічних стресових ситуаціях не екстремального походження. *Меланхолічна* реакція формує сенситивність особистості до стрес-факторів, що забезпечує їй можливість уникати їх.

Особливе значення відіграють стресори, які сприяють утворенню вразливості людини на стрес-фактори: *психологічні травми* (теорія прив'язаності Дж. Боулбі і М. Ейнсворт), *характер прив'язаності* дитини до матері (П. Крітенден), *деструктивні сімейні сценарії* та програми (трансактний аналіз Е. Берна, С. Карпмана), *дезадаптивні* схеми (Дж. Янг), *деструктивні стилі виховання* – песимістично-боязливий, умовно-нарцистичний, емоційно-відштовхуючий, гіперопікаючий, принижуючий, контролюючий, наказуючий, перфекціоністський, емоційно-подавляючий. вроджені властивості нервової системи, яка детермінує реакції особистості на сильний подразник у надскладних ситуаціях.

Внутрішніми детермінантами стресостійкості є: інтелектуальна гнучкість, практичне мислення; *рівень особистої стабільності* (надійність, резистентність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціабельність, комунікативність); *відсутність напруженості, тривожності* й психопатологічної симптоматики; *психодинамічні властивості* (нейротизм, екстравертованість-інтровертованість, здатність до саморегуляції тощо).

Таким чином, у процесі взаємодії стрес-факторів

і суб'єкта стресу формуються стресостійкі властивості особистості: особливості реакцій на стрес (рішучі-нерішучі), сприйняття та відображення стресової ситуації (адекватне-неадекватне), відношення до стресу (ігнорування, трансформація, абстрагування тощо). Нездатність конструктивно протистояти стресу (Б. Карвасарський) проявляється у високому рівні нейротичності, неспроможності застосовувати конструктивні стратегії захисту людиною. Особистості з низьким рівнем стресостійкості частіше стають жертвами кримінальних злочинів (І. Малкіна-Пих).

Теоретико-методологічний аналіз детермінуючих факторів стресостійкості особистості на принципах діяльнісного підходу сприяв виокремленню психобіологічного, соціокультурного й організаційно-поведінкового критеріїв стресостійкості особистості:

психобіологічний критерій: стійкість до нервово-психічної напруженості, низький рівень нейротичності, відсутність страхів і агресивних станів та ін;

соціокультурний критерій: застосування конструктивного захисту в агресивних умовах праці; високий рівень комунікативної толерантності, адекватний комунікативний контроль, впевненість у собі та асертивність, сформована позитивна мотивація до виконання професійних обов'язків, збалансовані структури характеру, володіння стратегіями подолання конфліктних ситуацій та ін.;

організаційно-поведінковий критерій: соціальна адаптованість; фрустраційна толерантність; конструктивні копінг-стратегії (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), підвищений індекс вольової саморегуляції, наявність смислу життя та ін.

Результати теоретичного дослідження детерміна-

нтів стресостійкості особистості сприяли розробці та реалізації уніфікованої програми «Стресостійкість» для курсантів-поліцейських 1 і 2 курсів навчання, патрульних поліції (Див. Таблиця 1, ст. 124).

Слід зазначити, що *контрольні діагностичні зрізи* показників стресостійкості опитуваних здійснено на початку та наприкінці впровадження програми. За умовами *формульованого* експерименту в ЕГ (експериментальній групі) програму «Стресостійкості» впроваджено, а в КГ (контрольній групі) – не впроваджено. У експерименті задіяно еквівалентні групи курсантів і патрульних поліції, які складаються з груп по 20-25 осіб.

Підтверджено ефективність упровадження програми «Стресостійкість» для курсантів першого курсу навчання в усіх досліджуваних ЕГ: за *психобіологічним* критерієм показники збільшено на 20%, за *соціокультурним* – на 40%; за *організаційно-поведінковим* – на 30%. Учасники тренінгу-семінару напрацювали важливі для адаптації властивості стресостійкості: навички саморегуляції та релаксації, взаємопідтримки, опрацювали страхи, тривоги, навчилися трансформувати негативний зміст емоційного напруження, досягли оптимального рівня згуртованості (товариськості) у взводі, набули конструктивні копінг-стратегії. Проте показники стресостійкості для учасників КГ залишились майже незмінними. Результати статистичного методу за *t*-критерієм Стюдента для залежних та незалежних вибірок відображено в табл. 2.

Результати статистичного методу *t*-критерія Стюдента для залежних і незалежних вибірок підтвердили ефективність упровадження програми «Стресостійкість» для патрульних поліції. В ЕГ результати за *психобіологічним* критерієм збільшено на 15%;

Таблиця 2.

Показники ефективності впровадження програми «Стресостійкість» для курсантів 1 курсу

Критерій	Показники порівняльного аналізу до та після тренінгу в ЕГ (110 курсантів)	Показники порівняльного аналізу після тренінгу в ЕГ (110 курсантів) та КГ (113 курсантів)
Нормативні показники	$t_{кр} (n=110, p=0,01) = 2,6212645 < t_{емп}$	$t_{кр} (n=223, p=0,01) = 2,5994431 < t_{емп}$
Психобіологічний.	$t_{емп} = 34,53059485$	$t_{емп} = 48,79464752$
Соціокультурний.	$t_{емп} = 31,3772299$	$t_{емп} = 49,08115609$
Організаційно-поведінковий.	$t_{емп} = 30,83317687$	$t_{емп} = 16,45087862$

Програма «Стресостійкість» для поліцейських

Етапи	Змістові модулі. Мета. Тематичне наповнення модулів
Модуль 1: Рівновага.	
Мета: Набути навичок психофізіологічної саморегуляції.	
Адаптація.	Організаційні вправи (правила, мета, очікування). Вправи для підтримки, збалансованого лідерства, згуртованості групи. Зворотній зв'язок.
Контакт.	Практикування конструктивних контактів. Карта тіла. Техніки бодинаміки. Застосування афірмацій з тілесними практиками. Взаємодія.
Регуляція вегетативної нервової діяльності.	Психофізіологічні симптоми стресу. Баланс півкуль головного мозку. Релаксація, ауторелаксація. Регуляція екстремальних станів, техніки дихання. Зняття постстресових симптомів за допомогою техніки Ф. Шапіро «ДПДГ».
Модуль 2: Баланс.	
Мета: Набути навичок емоційної саморегуляції та толерантного спілкування; опрацювати неконструктивні захисти.	
Інтеграція.	Захищеність у стресі. Зміна захисту. Трансформація постстресових наслідків. Трикутник С. Карпмана. Комунікативна толерантність. Ускладнене спілкування. Самоідентифікація біопсихосоціотипу. Інтеграція з іншими. Колективне підсвідоме. Комунікативна цінність іншого. Межі особистості.
Перепрограмування.	Перепрограмування нейрологічного, просторового, психосемантичного, символічного кодів стресу. Деструктивні сімейні сценарії: радуй інших, будь кращим, будь сильним, старайся. Розробка ефективного сценарія. Позиції в спілкуванні. Вироблення стратегій конфліктного спілкування.
Модуль 3: Організація.	
Мета: Набути навичок ефективної самоорганізації та застосування конструктивних-копінг стратегій.	
Самоорганізація.	Вміння планувати. Цілепокладання та ціле досягнення.
Конструктивні стратегії.	Аналіз допінг-стратегій. Набуття конструктивних копінг-стратегій. Робота з деструктивними переконаннями. Робота з фрустраціями, бар'єрами досягнення цілі.
Модуль 4: Цілісність.	
Мета: Набути навичок вольової саморегуляції та пошуку смислів.	
Вольова саморегуляція.	Прийняття рішення. Вміння відстоювати свою думку. Наполегливість.
Смисли та цінності.	Ієрархія потреб, цінностей. Мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Пошук смислу та унікальності стресової ситуації. Аналіз ієрархії цінностей: енергія, час, статус, матеріальне забезпечення. Переосмислення часто повторюваних стресів.

за соціокультурним – на 35%; за організаційно-поведінковим – на 20%. Учасники програми набули навичок релаксації, зняття психологічного напруження, підвищили рівень комунікативної толерантності за для забезпечення партнерського спілкування з громадянами, набули навичок трансформації стресу в ресурс, змінили негативні захисти на конструктивні стратегії опанування стресом, підвищили рівень усвідомлення своїх реакцій в стресових ситуаціях, напрацювали стратегії спілкування в конфліктних ситуаціях. На відміну від учасників ЕГ, учасники КГ мають нижчі показники стресостійкості, що відображено в табл. 3.

Ефективність впровадження програми «Стресостійкість» для курсантів 2 курсу була доведена

Таблиця 3.

Показники ефективності впровадження курсу «Стресостійкість» для патрульних поліції

Критерії оцінювання	Показники порівняльного аналізу до та після тренінгу в Експериментальній групі (105 патрульних)	Показники порівняльного аналізу після тренінгу в Експериментальній (105 патрульних) та Контрольній групах (110 патрульних)
Нормативні показники	ткр (n=105, p=0,01) = 2,6234655 < темп	n=215, p=0,01) = 2,5988893 < темп
Психобіологічний.	темп = 36,08510339	темп = 48,73002108
Соціокультурний.	темп = 34,13942927	темп = 32,23598647
Організаційно-поведінковий.	темп = 48,62119128	темп = 18,90129218

за методиками: FPI; Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій»; «Здатність до саморегуляції» Н. Пейсахова; Т. Немчина «Оцінка нервово-психічного напруження»; «Дослідження вольової саморегуляції» О. Зверькова і Є. Ейдмана; за методом математичної статистики: t -критерій Стьюдента. Слід відмітити, що показники стресостійкості учасників ЕГ змінено: *нервово-психічної* напруги знижені на 20%; *нейротичності* – відповідно на 25%; *спонтанної агресивності* знижено на 30%; *врівноваженості* – підвищено на 40%; *невпевненості у собі* (сором'язливості) знижено на 25%; рівень застосування конструктивних стратегій *підвищено* на 40%; *пошук соціальної підтримки* збільшено на 35%; *застосування стратегії уникнення* знижено на 15%; *показники вольової саморегуляції* підвищено на 25%.

Разом з тим, означені показники стресостійкості учасників КГ залишилися майже незмінними та є нижчими, що відображено в табл. 4.

Отже, програма «Стресостійкість» для курсантів-поліцейських і патрульних поліції перевірена за результатами діагностики, що свідчать про ефективність упровадження.

Висновки та перспективи дослідження. Результати дослідження надали підстави для формулювання висновків, які засвідчують виконання поставлених завдань і досягнення мети дослідження. Здійснено теоретико-методологічний аналіз детермінуючих чинників стресостійкості особистості та розкрито зміст критеріїв: психобіологічний, соціокультурний, організа-

Таблиця 4.

Показники ефективності впровадження програми «Стресостійкість» для курсантів другого курсу

Нормативні показники стрес- остійкості курсантів 2 курсу	Експериментальна група 1		Експериментальна група 2		Контрольна група	
	До	Після	До	Після	До	Після
За методикою «Оцінка нервово-психічного напруження» Т. Нсмчина						
t _{кр} (n=50, p=0,01) = 2,677933 < t _{емп}	t _{емп} (ЕГ 1) = 11,31656789		t _{емп} (ЕГ 2) = 7,780152813		t _{емп} (КГ 3) = 0,447561501	
Показники «Нейротичності» за методикою FPI						
t _{кр} (n=50, p=0,01) = 2,677933 < t _{емп}	t _{емп} (ЕГ 1) = 9,1914503		t _{емп} (ЕГ 2) = 12,4019752		t _{емп} (КГ 3) = 0,425045483	
Показники «Спонтанної агресивності» за методикою FPI						
t _{кр} (n=50, p=0,01) = 2,677933 < t _{емп}	темп (ЕГ 1) = 14,76485258		темп (ЕГ 2) = 18,36390549		темп (КГ 3) = 1,278019301	
Показники «Депресивності» за методикою FPI						
t _{кр} (n=50, p=0,01) = 2,677933 < t _{емп}	темп (ЕГ 1) = 11,90391118		темп (ЕГ 2) = 16,76295884		темп (КГ 3) = 0,68231825	
Показники «Врівноваженості» за методикою FPI						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 13,92830827		темп (ЕГ 2) = 17,23642921		темп (КГ 3) = 2,196416936	
Показники «Сором'язливості» за методикою FPI						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 12,01288574		темп (ЕГ 2) = 15,94128904		темп (КГ 3) = 0,538461538	
Показники застосування курсантами «Стратегії вирішення проблем» за тестом Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій»						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 16,51677489		темп (ЕГ 2) = 21,78208495		темп (КГ 3) = 2,225995548	
Показники застосування стратегії «Пошук соціальної підтримки»						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 19,42139223		темп (ЕГ 2) = 24,55855195		темп (КГ 3) = 2,370197122	
Показники застосування стратегії «Уникнення»						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 24,9553239		темп (ЕГ 2) = 21,77150884		темп (КГ 3) = 0,196116135	
Показники «Дослідження вольової саморегуляції» курсантів за методикою О. Зверькова і Є. Ейдмана						
tкр (n=50, p=0,01) = 2,677933 < темп	темп (ЕГ 1) = 18,73805352		темп (ЕГ 2) = 4,809443625		темп (КГ 3) = 1,697749375	

ційно-поведінковий. *Психобіологічний* критерій: стійкість до нервово-психічної напруженості, низький рівень нейротичності, відсутність страхів і агресивних станів та ін. *Соціокультурний* критерій: застосування конструктивного захисту в агресивних умовах праці; високий рівень комунікативної толерантності, адекватний комунікативний контроль, впевненість у собі та асертивність, сформована позитивна мотивація до виконання професійних обов'язків, збалансовані структури характеру, володіння стратегіями подолання конфліктних ситуацій та ін. *Організаційно-поведінковий* критерій: соціальна адаптованість; фрустраційна толерантність; конструктивні копінг-стратегії (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), підвищений індекс вольової саморегуляції, наявність смислу життя та ін. *Доведено* ефективність програми «Стресостійкість» для курсантів-поліцейських і патрульних поліції: підвищено рівень стресостійкості курсантів-поліцейських і патрульних поліції за психобіологічним (зменшено рівні нейротичності, напруженості), соціокультурним (підвищено рівні асертивності, комунікативної компетентності, фрустраційної толерантності, подолання конфліктів), організаційно-поведінковим (розширено репертуар застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, подолання екзистенціальної кризи, методів вольової саморегуляції) критеріями.

Перспектива дослідження полягає у розробці нових методів психокорекції постстресових наслідків.

References:

- Aaron, T. Beck. (1991). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* [Cognitive Therapy and the Emotional Disorders]. Penguin [in English].
- Bern, E. (1992). *Igry, v kotorye igraut liudi. Psikhologiya chelovecheskikh vzaimootnoshenii. Liudi, kotorye igraut v igry. Psikhologiya chelovecheskoi sudby* [Games that people play. Psychology of human relationships. People who play games. Psychology of human destiny]. Minsk : PRAMBER [in Belarussian].
- Huldin, M., Huldin, R. (1997). *Psikhoterapiya novogo rishennya: Teoriya i praktika* [Psychotherapy of a new solution: Theory and practice]. Moskva : Nezavysymaya firma «Klass», 1997. [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 : DYU MVS Ukraini [in Ukrainian].
- Lazarus, R. (1970). *Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya. Emotsionalnyi stress: fiziologicheskie i psikhologicheskie reaktsii*. [Stress theory and psychophysiological research. Emotional stress: physiological and psychological reactions]. Pod redaktsiei L. Levi, B. H. Myasishcheva. Leningrad : S. 127–208 [in Russian].
- Malkina-Pykh, I. (2016). *Viktimologiya. Psikhologiya povedeniya zherty*. [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 derzhavnii universitet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Odintsova, M. (2015). *Psikhologiya zherty. Skazkoterapiya dlia zherty*. [Fairy tale therapy for the victim]. Samara : Bakhrakh-M [in Russian].
- Sele, G. (1992). *Stress bez distressa*. [Stress without distress]. Riga : Vieda [in Belarus].
- Festinger, L. (2018). *Teoriya kognitivnogo dissonansa*. [Cognitive dissonance theory]. Moskva : Eksmo [in Russian].
- Khristenko, V.E. (2004). *Psikhologiya povedeniya zherty*. [Psychology of victim behavior]. Rostov-na-Donu : Feniks [in Russian].
- Lung, K.G. (1997). *Soznanie i bessoznatelnoe : sbornik*. [Consciousness and the unconscious: a collection]. Sankt-Pyterburh : Universitetskaya kniga [in Russian].
- Yang, D. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. [Schema Therapy: A Practitioner's Guide]. Publishing house : The Guilford Press [in English].

Oleksandra Kohut

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

DETERMINANTS OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE

ABSTRACT

The article presents the results of a theoretical and empirical study of determinants of personality stress resistance. The aim of the research is to reveal the external and internal determinants of the personality's stress resistance from the standpoint of the activity approach. It

has been established that the development of stress resistance is determined by: the personality's reaction to stress, its personal characteristics and the conditions of the socio-cultural environment. The external and internal determinants of the personality's stress resistance are highlighted on the basis of the activity approach. The criteria for assessing the development of personality stress resistance are highlighted: biopsychological, sociocultural, organizational and behavioral. The theoretical and methodological analysis of the determinants of personality stress resistance is carried out and the content of the criteria is revealed: psychobiological, sociocultural, organizational and behavioral. Psychobiological criterion: resistance to neuropsychic tension, low level of neuroticity, absence of fears and aggressive states. Sociocultural criterion: the use of constructive protection in aggressive working conditions; a high level of communicative tolerance, adequate communicative control, self-confidence and acertitude, positive motivation to perform professional duties, balanced character structures, mastery of strategies for overcoming conflict situations, etc. Organizational and behavioral criterion: social adaptation; frustration tolerance; constructive coping strategies (focus on solving problems, seeking social support), an increased index of volitional self-regulation, the presence of a meaning in life, etc. The effectiveness of the application of the program "Stress resistance" on the basis of an integrative approach for cadets-police officers and patrol police has been proved. The integrative development of personality stress resistance combines modern psychological ideas; dispositional and situational research approaches.

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

Козут Александра Александровна

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

ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРЕСТОСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ

В статье даны результаты теоретико-эмпирического исследования детерминантов стрессоустойчивости личности. Цель исследования – раскрыть внешние и внутренние детерминанты стрессоустойчивости личности с позиций деятельностного подхода. Установлено, что развитие стрессоустойчивости детерминировано: реакцией личности на стресс, ее личностными характеристиками и условиями социокультурной среды. Выделены внешние и внутренние детерминанты стрессоустойчивости личности на основе деятельностного подхода. Выделены критерии оценки развития стрессоустойчивости личности: биопсихологический, социокультурный, организационно-поведенческий.

Проведен теоретико-методологический анализ детерминирующих факторов стрессоустойчивости личности и раскрыто содержание критериев: психобиологический, социокультурный, организационно-поведенческий. Психобиологический критерий: устойчивость к нервно-психической напряженности, низкий уровень нейротичности, отсутствие страхов и агрессивных состояний. Социокультурный критерий: применение конструктивной защиты в агрессивных условиях труда; высокий уровень коммуникативной толерантности, адекватный коммуникативный контроль, уверенность в себе и асертивность, сформирована положительная мотивация к выполнению профессиональных обязанностей, сбалансированные структуры характера, владение стратегиями преодоления конфликтных ситуаций и т.д. Организационно поведенческий критерий: социальная адаптированность; фрустрационная толерантность; конструктивные копинг-стратегии (ориентированность на решение проблем, поиск социальной поддержки), повышенный индекс волевой саморегуляции, наличие смысла жизни и т.д. Доказана эф-

фективність применения программы
«Стрессоустойчивость» на основе интегративного под-
хода для курсантов-полицейских и патрульных поли-
ции. Интегративное развитие стрессоустойчивости лич-
ности совмещает современные психологические идеи;
диспозиционный и ситуативный исследовательские
подходы.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость,
внешние детерминирующие факторы, внутренние дете-
рминирующие факторы, системная модель стрессоус-
тойчивости личности, интегративное развитие и форми-
рование стрессоустойчивости личности.

How to cite (як цитувати):

Kohut, O. (2021). *DETERMINANTS OF
PERSONALITY STRESS RESISTANCE. PSY-
CHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (5), 120-128.
<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrai-
nian]

Дата отримання статті: 21.03.2021

Дата рекомендації до друку: 21.04.2021

Дата оприлюднення: 31.05.2021