

Оксана Молчанова
Донецький державний
університет внутрішніх справ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

У сьогоднішній Україні набуває актуальності проблема вивчення психологічних особливостей мирного населення, яке переживає соціальну невизначеність, жорстокість та постійний тиск в умовах збройного конфлікту з Росією. Емоційна напруга в суспільстві зростає та викликає психологічну нестабільність, що позначається на якості життя українців. Тому, здатність до саморегуляції емоційного стану, яка тісно пов'язана з розвитком стресостійкості особистості, може підвищити опір людини травматичним обставинам.

Як відзначав А.Вовк, визначальним для розвитку стресостійкості є індивідуальні особливості людини, які розвиваються в певних соціальних умовах через вплив різних стресорів та способів адаптації до них. Саме вказаний феномен дає можливість людині долати перешкоди, ефективно діяти в екстремальних умовах, сприяє розвитку механізмів саморегуляції особистості. Проаналізувавши стресостійкість з точки зору різних наукових напрямків, він виділив наступні наукові погляди на даний феномен: «властивість особистісної надійності» (Г.Балл), системна властивість (Б.Величковський), властивість особистості (Б.Варданян), інтегративна властивість особистості (П.Зільберман), динамічний процес (С.Анохіна). Стресостійкість, як зазначав вчений, дозволяє протистояти психосоціальним навантаженням та адаптуватись до них, успішно виконувати поставлені завдання через поєднання всіх компонентів психічної діяльності в складній ситуації та може виступати як протидія стресору [1, с.157].

П.Ліпський, О.Євсєєва, розглядаючи травматичний та посттравматичний стресовий розлад, пусковим моментом визнали небезпечну подію, яка й провокує психічне напруження та актуалізує психічний образ ситуації. Вчені виділили психологічний стрес, який супроводжується явищами дезінтеграції (вегетосоматичної і психічної), напруги, емоціями негативної спрямованості, порушеннями працездатності та інформаційний стрес, коли людина не справляється з професійними завданнями й темпом прийняття правильних рішень. Як зазначили дослідники, травматичним стрес стає тоді, коли з'являються порушення в психічній сфері, що може стати причиною переживання посттравматичних стресових розладів. Також вони вказували, що травматичний стрес може викликати психічну травму, нівелюючи захисні механізми та приводячи до дуже глибоких порушень функціонування людини як цілісної системи [2].

Відмітивши, що стресостійкість в психології окреслюється як здатність протистояти стресу та успішно адаптуватися до оточуючого середовища, протидіючи негативному впливу стресових чинників, М.Шпак підкреслила відсутність чіткого розуміння змісту даного феномену. Вчена наводить наступні наукові погляди: стресостійкість як інтегральна властивість особистості, що пов'язана з адаптацією до екстремальних умов (Р.Шевченко); як інтегральна властивість цілісної особистості (Т.Дудка); як здатність протистояти негативному впливу стресфакторів (Г.Мигаль, О.Протасенко). Як зазначила дослідниця, стресостійкість розглядалась і як процес і як властивість особистості, які відображають динамічну характеристику стійкості людини в стресових умовах. Також вчена проаналізувала структуру даного утворення, відзначивши його провідні компоненти: особистісний, соціальний, та поведінковий (В. Корольчук, О.Поліщук), та типологічний (В.Корольчук) [4].

О.Когут [3], досліджуючи стресостійкість патрульних поліцейських, виділила наступну структуру її компонентів:

- психофізіологічний компонент (напруження фізіологічних систем, дисфункція гормональної системи, зміна темпу дихання, артеріального тиску, серцевого ритму, апетиту, проблеми зі сном, лібідо, імунною системою);

- емоційний компонент (який пов'язаний з емоційним інтелектом та його компонентами – емоціями, емоційним мисленням, чуттєвою інтуїцією. В стані стресу прояв емоційного інтелекту дає можливість ідентифікувати внутрішній стан, розуміти подальший розвиток ситуації, усвідомлювати наслідки та вміти керувати ситуацією.);

- когнітивний компонент відповідає за успішність застосування копінг-стратегій, включає поведінкові властивості особистості та ціннісно-вольові (впевненість в собі, самоконтроль, вміння витримувати напругу, наслідки своїх вчинків та ін.);

- інтуїтивний компонент, який вчена відносить до ірраціональних та відзначає його зміст в здогадці, уяві та концепції.

Зазначені компоненти виступають підґрунтям для розвитку вміння саморегуляції та забезпечують людині успішне досягнення цілі в складній ситуації, досягненні нею рівноваги, емоційного балансу та самоусвідомлення.

Отже, успішність протистояння стресу та адаптації до нових реалій життя українців залежить від розвитку їх стресостійкості, яка сприяє розвитку емоційного балансу та рівноваги людини. Стресостійкість є інтегративним утворенням й дозволяє протистояти стресу в складній ситуації через поєднання всіх компонентів психічної діяльності. Розвиток стресостійкості, як важливого прояву саморегуляції особистості виступає подальшим напрямком наших досліджень.

Література

1. Вовк А.О. Індивідуально-стильові особливості спілкування, пізнання, діяльності та подолання складних життєвих ситуацій як чинники стресостійкості ветеранів АТО. // Пост-травматичний стресовий розлад:

дорослі, діти та родини в ситуації війни. – Міжнародне науково-практичне видання. Варшава-Київ: ПАН – Гнозис. Том 1. 2017. С.154-166

2. Ліпський П.Ю, Євсєєва О.В. Травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад як герокритична точка онтогенезу. // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни - Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. - Том I - Варшава - Київ: ПАН - Гнозис, 2017. с_.66-86

3. Когут О.О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. URL: <https://ljd.dnuvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/01/22-kogut.pdf>

4. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. // *Психологія особистості. Випуск 39, 2022. С. 199-203*