

UDC 159.923:316.77

DOI: 10.52534/msu-pp.6(2).2020.113-123

Oleksandra O. Kohut*

Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine

50065, 21 Stepan Tilha Str., Kryvyi Rih, Ukraine

The Concept of Integrative Development of the Personality's Tolerance to Stress in Systemic Discourse

Article's History:

Received: 25.09.2020

Revised: 29.10.2020

Accepted: 10.11.2020

Suggested Citation:

Kohut, O.O. (2020). The concept of integrative development of the personality's tolerance to stress in systemic discourse. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 6(2), 113-123.

Abstract. The relevance of theoretical and methodological research in the psychology of personality stress is due to the search for a single concept, based on which the development of personality stress acquires a clear logic, systematisation of knowledge, skills, generalization, and ordering of information on this issue, which inspired the author to implement their personal ideas. The purpose of the study is to reflect the systematic approach in the development of the conceptual paradigm of the integrative development of personality stress. To achieve the purpose, a systematic approach to the knowledge of psychological phenomena was applied, which provides clear principles and determines the sequence of stages of scientific research in systemic discourse; logical and methodological concepts of Ukrainian and foreign scientists were also used, which explain the meaning of the concept of "stress resistance", give an idea of the symptoms and types of stress, the mechanisms of stress resistance of the individual. For the first time, the author presents the concept of integrative development of the personality's tolerance to stress, which is based on a system model of the personality's tolerance to stress. The result of the study is to identify the systemic key foundations of the author's concept of integrative development of the personality's tolerance to stress: structural components, correlations between them, dynamic stages, the expected goal. The study presents a discussion of the results of theoretical analysis on the possibilities of applying a systematic approach in the development of personality stress. Stress resistance is considered as a structural and systemic integrative property of personality, which includes such fundamental components as psychophysiological, emotional, cognitive, and volitional. The author singles out the systemic properties of personality stress resistance, analyses the mechanisms of stress resistance development, and highlights the criteria to be followed in the psychodiagnostics of personality stress resistance. The practical significance of the study is that on a conceptual basis, it became possible to elaborate programmes for the development of the personality's tolerance to stress

Keywords: psychodiagnostics, homeostasis, balance, cognitive consonance, integrity

Олександра Олександрівна Когут

Донецький юридичний інститут МВС України
50065, вул. Степана Тільги, 21, м. Кривий Ріг, Україна

Концепція інтегративного розвитку стресостійкості особистості у системному дискурсі

Анотація. Актуальність теоретико-методологічного дослідження психології стресостійкості особистості зумовлена пошуком єдиної концепції, на основі якої розвиток стресостійкості особистості набуває чіткої логіки, систематизації знань, вмінь і навичок, узагальнення та впорядкування інформації з даної проблеми, що надихнуло авторку на реалізацію власної ідеї. Метою статті є відображення системного підходу в розробці концептуальної парадигми інтегративного розвитку стресостійкості особистості. Для досягнення мети було застосовано системний підхід у пізнанні психологічних феноменів, який надає чіткі принципи та визначає послідовність етапів наукового дослідження в системному дискурсі; також використовувались логіко-методологічні концепції українських і зарубіжних науковців, які пояснюють зміст поняття «стресостійкість», надають уявлення про симптоми та види стресу, механізми стресостійкості особистості. Автором вперше представлено концепцію інтегративного розвитку стресостійкості особистості, що будується на основі системної моделі стресостійкості особистості. Результатом дослідження є виокремлення системних ключових основ авторської концепції інтегративного розвитку стресостійкості особистості: структурних компонентів, кореляційних зв'язків між ними, динамічних етапів, очікуваної мети. У статті надано дискусію результатів теоретичного аналізу щодо можливостей застосування системного підходу в розвитку стресостійкості особистості. Стресостійкість розглядається як структурно-системна інтегративна властивість особистості, що включає такі базові компоненти як: психофізіологічний, емоційний, когнітивний та вольовий. Автором виокремлено системні властивості стресостійкості особистості, проаналізовано механізми розвитку стресостійкості та виділено критерії, за якими варто орієнтуватися в психодіагностиці стресостійкості особистості. Практичне значення роботи полягає в тому, що на концептуальній основі стала можливою розробка програм з розвитку стресостійкості особистості

Ключові слова: психодіагностика, гомеостаз, баланс, когнітивний консонанс, цілісність

ВСТУП

Актуальність теоретико-методологічного дослідження психології стресостійкості особистості з позиції системного підходу зумовлена широким колом соціально-онтологічних, психотерапевтичних, організаційних, психофізіологічних, професійних, комунікативних, внутрішньоособистісних проблем. Сьогодні знання про розвиток стресостійкості особистості є затребуваним у різних сферах діяльності людини. Епідемія планетарного рівня (COVID-19) повернула нас до проблеми виживання в кризових умовах змін, спричинених умовами стресу, який загрожує життю людини, що показало рівень її готовності до адаптації в стресогенних умовах.

Дослідження проблем, пов'язаних із стресом не є новими. Перша наукова розробка проблеми

стресу належить вченому ендокринологу Гансу Сельє у 1936 році [1]. У Монреалі він навіть заснував Інститут стресу. Вчений описав психофізіологічні симптоми стресу, етапи його розвитку, розробив власну філософію стресу, яка навчає не боятися стресу, а шукати способи його подолання. Згодом вчені почали розробляти концепції подолання стресу. Психологічні симптоми стресу дослідили Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Лауньєр [2]. Вони вбачали причину його походження у взаємодії між особистістю та оточуючим світом. А основу переживання стресу – когнітивний образ світу, від якого залежить оцінка стресової ситуації людиною, вибір ресурсів і стратегій подолання. Стрес розпочинається там, де на їх думку, людина відчуває, що їй загрожує небезпека, незважаючи на те, що стрес є явним чи уявним. У сучасній психології

поняття «стресостійкість» розкривається в таких дефініціях, як: копінг-поведінка, механізми психофізіологічної регуляції, стратегії життєдіяльності, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки в стресі, когнітивна «переробка», саморегуляція, самоуправління, самоорганізація, життєстійкість, копінг-стратегії, самоефективність тощо. Відповідно до багатогранності вживання феномену «стресостійкість», актуальним є застосування системного підходу, який надасть можливість узагальнити та впорядкувати різноманітні напрями досліджень.

Аналіз останніх наукових публікацій показує, що обрана автором для опрацювання тема набула в психології особливого статусу та вже має деякі здобутки за такими напрями, як-от: стрес в екстремальних умовах праці та антистресові механізми (стреслімітуючі системи), що визначають індивідуальну стійкість організму до стресу. Особистість з адаптивною до стресу поведінкою має нормативні показники фізіологічних характеристик (артеріального тиску, швидкості осідання еритроцитів, нормативний об'єм обміну газу в легенях тощо), ендокринної реакції організму (мобілізація гормонів у стресовій ситуації та швидке вивільнення від них після стресу), психічних процесів (уважність, пам'ять, адекватне сприйняття інформації), досвід (підготовленість до стресів та наявність вже пережитих травм), стани (мобілізації, депресії, спокою, врівноваженості), темперамент, вольові властивості особистості. Стрес в організаціях і його вплив на психологічний клімат колективу розглядається вченими як професійний стрес, організаційний стрес, менеджерський стрес, емоційне вигорання на роботі.

Феномени психології стресостійкості особистості розглядаються в різних проекціях психологічної науки: психофізіології, психології особистості, соціальної психології, віковій психології, психології здоров'я, екстремальній психології, психотерапії, психопрофілактиці. Вчені М. Бухеджі та Х. Джахрамі вивчають стресостійкість людей на всій планеті, які зазнали стресу від пандемії COVID-19 [3]. Вони виокремлюють таку властивість стресостійкості людей, як моральна згуртованість, яка належить цілеспрямованим особам, що застосовують успішні стратегії подолання кризи. Уже доведено науковцями, що стратегії опанувальної поведінки застосовуються особистістю свідомо, а захисні механізми подолання стресу підсвідомо. Психотерапевти, які працюють зі стресовою проблематикою людини, приділяють

увагу методам психічного захисту в подоланні дитячої травми та навчають новим стратегіям самоопанування. Складною психотерапевтичною проблемою є наслідок стресових ситуацій, які впливають на формування посттравматичного стресового розладу. Р.Й.В. Шраг та Т.Е. Едмонд дослідили симптоми після стресового розладу у жертв сексуального насильства – жінок американського коледжу [4]. Т.М. Артіме, К.Р. Бухгольц, М. Якупсак також зазначають про те, що сексуальне насильство серед жінок коледжу є проблема, яка трапляється у 20 % американських студентів [5]. Проблема стресу неодмінно пов'язана із спілкуванням з важкими людьми, сучасні психологи також досліджують професійне спілкування в умовах стресу. Профілактика стресу є особливо важливою для людей, які працюють в екстремальних умовах та переживають вікові кризи життя. Вчені із Чилі З. Антінез та Е. Вінет досліджували причини порушення психічного здоров'я серед студентів, з метою застосування профілактичних заходів, й визначили, що стрес, депресія і тривога є негативними чинниками, які спричиняють захворювання психіки, особливо серед жінок [6]. Й.Л. Боурдон розглядає проблему стресу, як одного з факторів ризику серед молоді, якому варто привертнути увагу соціальних працівників, медиків, психологів. З цього питання важливо, на його думку, розробляти соціальні програми [7]. Х. Ксіао зазначає про те, що юнацький вік є важким кризовим періодом життя молоді, який сьогодні часто супроводжується тривогами та депресіями [8]. І хоч проблемам причин виникнення стресу приділено багато наукових праць, проте маловивченими залишається проблема розвитку стресостійкості сучасної особистості. Науковці в цих роботах не ставлять завдання побудувати концепцію розвитку стресостійкості особистості.

Метою статті є відображення системного підходу в розробці концептуальної парадигми розвитку стресостійкості особистості. Завдання: дослідити теоретичні основи психології стресостійкості особистості; розкрити закономірності та механізми розвитку стресостійкості особистості в системному дискурсі як структурно-системної властивості особистості; надати авторську інтерпретацію поняттю «стресостійкість особистості» та дефініції «інтегративний розвиток стресостійкості особистості»; виокремити та охарактеризувати системні властивості стресостійкості особистості: структурні компоненти, етапи розвитку, критерії та показники розвитку стресостійкості особистості.

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Сучасні зарубіжні дослідження висвітлюють проблему стресостійкості, переважно, як таку, що пов'язана з адаптацією людини, яка переживає вікову кризу розвитку, як резиліентність до надзвичайних ситуацій і як пошук ресурсів. Важливим ресурсом для подолання стресу вважається соціальна підтримка найближчого кола оточення близьких, друзів, колег. Монія Вагні, Тізіана Маіорано, Валерія Гюстра і Даніела Пайарді [9] дослідили, що стресостійкість – це ресурс, який допомагає людям подолати післястресову ситуацію. Вона розглядається ними як здатність адаптуватися до стресу. На їхню думку, високий рівень стресостійкості формується у людей з інтернальним локусом самоконтролю, у тих, хто звертається за допомогою до інших, є фізично витривалим; вважається, що вони є менш здатні до психічних захворювань і посттравматичних стресових розладів, вигорання та депресій; вміють мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси на подолання стресової ситуації.

Особливу увагу вчені сьогодні приділяють юнацькому періоду життя, криза якого переживається студентами різних країн неоднозначно. Студенти, що адаптуються до умов соціального середовища переживають кризу, яка часто позначається негативно на їхньому житті. Китайські вчені [10] розглядають стресостійкість як резиліентність (гнучкість). Вони дослідили зв'язок стресостійкості із застосуванням стилю подолання стресу та здатністю дотримуватися здорового способу життя студентами медичного університету, а також з'ясували, що жінки більш гнучкі до стресу, ніж чоловіки-студенти Пекінського університету. Подібне дослідження проводилося зі студентами в Мексиці. Маріел Сонтрерас, Ана Маріела де Лебн [11] виявили, що в країнах, де панує насилля, рівень стресостійкості знижено, про що свідчать показники підвищеного рівня агресивності, тривожності, схильності до депресії, суїцидів серед осіб юнацького віку. Аналогічне дослідження проводилося автором у виші зі специфічними умовами навчання, високий рівень агресії курсантів корелював з невірноваженістю, спонтанною агресивністю, недружелюбністю, депресивністю; такі характеристики свідчать про низький рівень стресостійкості, що виявляється у ворожому ставленні до оточуючих, вони не схильні до товариських стосунків та формування позитивних копінг-стратегій [12].

Аналіз психологічних джерел свідчить про те, що детермінантами стресостійкості є зовнішні

стрес-фактори та внутрішні властивості особистості. На цьому етапі розвитку психології, незважаючи на численність і фрагментарність психологічних, медичних, психофізіологічних, генетичних, біологічних праць, достатньо яскраво сформувались основні підходи до вивчення психології стресостійкості особистості в різних напрямках психології (когнітивний, аналітичний, екзистенціальний, психофізіологічний, гешталь-підхід, біхевіоральний). Підходи, у яких розглядається ця проблема, розподілено на ситуативний, диспозиційний та інтегрований. Диспозиційний підхід вміщує розкриття особистісних властивостей стресостійкості особистості. Ситуативний підхід – ситуативні реакції особистості на стрес. Інтегративний включає і особистісні елементи стресостійкості і ситуативні стрес-реакції. Цілковито визначеним є коло головних ідей щодо розвитку стресостійкості, які досліджуються науковцями. Але казати про концептуальне узагальнення наукових розробок поки що зарано.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Для реалізації поставленої мети та завдань автором застосовувалась загальнофілософська методологія: феноменологічний метод екзистенціального аналізу Л. Бінсвангера [13]; теорія особистості С.Х. Келвін і Л. Гарднер [14]; загальнонаукова методологія: загальна теорія систем Л. фон Берталанфі [15]; теорія організації І.Р. Пригожина [16]; логіко-методологічні концепції: теорія функціональних систем П.К. Анохіна [17]; культурно-історична теорія Л.С. Виготського [18]; системно-діяльнісна концепція психічної саморегуляції станів Л.Г. Дикої [19]; основи знань для переосмислення стресової ситуації з позиції системного мислення Д. О'Коннора та Іана Макдермотта [20]; концепція системного підходу в психології Б.Ф. Ломова [21]; системний підхід до поняття «стрес» Ю.В. Щербатих [22] тощо. За такої наукової позиції стає зрозумілою динаміка розвитку досліджуваної системи, тобто взаємозв'язок структурних компонентів стресостійкості особистості, їхня впорядкованість і можливість узагальнити дослідницьку інформацію, яка існувала у вигляді розрізнених елементів розкриття чогось більш цілісного. Сучасний науковець Дж. ван Гіг визначає «систему» як сукупність або множинність організаційно пов'язаних між собою елементів [23]. У такий спосіб феномен «стресостійкість» розглядається як система взаємопов'язаних структурних компонентів. Для розробки концепції інтегративного розвитку

стресостійкості особистості автором було здійснено декілька етапів. На початковому етапі було узагальнено наукову інформацію з питання розвитку стресостійкості особистості та причин виникнення стресу; потім виділено системні елементи стресостійкості особистості (базові елементи); далі досліджено механізми розвитку кожного з них і виявлено зміст структурних компонентів стресостійкості особистості, визначено тенденцію їхнього розвитку; на основі їх пізнання систематизовано інформацію про стрес і стресостійкість, а також надано власну інтерпретацію системи «стресостійкість особистості»; шляхом абстрагування побудовано ідеальну модель стресостійкості особистості; виявлено психологічні закономірності інтегративного розвитку стресостійкості особистості; розроблено матрицю інтегративного розвитку стресостійкості особистості; окреслено етапи розвитку цієї системи в динаміці; виділено послідовність організованих функцій, критеріїв і показників оцінювання її розвитку; на основі чого є можливим прогнозування можливого розвитку стресостійкості особистості, вирішення загальносистемних задач.

У процесі теоретичного дослідження феномену «стресостійкість» автор статті опирається на методологію системного підходу вищезначених вчених. Системний підхід має переваги в тому, що містить принципи аналізу, які допомагають вивчати об'єкт як із середини (суб'єктивно: за допомогою результатів інтроспекції досліджуваних осіб), так і ззовні (об'єктивно: за допомогою тестів і кореляційного аналізу досліджуваних чинників). Поняття «система» В.В. Александров трактує як основу систематизації мислення, що відображає принципи єдності об'єктів і їхніх зв'язків, а також упорядкованість пізнавальної інформації [24]. Отже, окреслений підхід дозволяє досягнути цілісності досліджуваного об'єкта, адже він включає синтез інтуїтивного та аналітичного методів, що заперечує намагання звести властивості цілого до властивостей його частин, але позичає в аналітичного методу інтерес до внутрішньої структури об'єкта дослідження.

Позиція авторського дослідження полягає в тому, що стресостійкість особистості – це складна система, у якій компоненти її структури (психофізіологічний, емоційний, когнітивний, вольовий) знаходяться в певному співвідношенні та утворюють цілісну структуру зі стійкою внутрішньою організацією, що визначає якість її розвитку. Компонент розглядається автором як найменша частка

системи, котра реально є її важливою підсистемою і може досліджуватися як цілісна система.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Основні елементи системи інтегративного розвитку стресостійкості особистості

Узагальнюючи наукові надбання з розвитку стресостійкості, автор виокремила чотири базові компоненти стресостійкості особистості: психофізіологічний, емоційний, когнітивний та вольовий. *Психофізіологічний елемент стресостійкості особистості* визначається врівноваженістю процесів нервової системи організму та вмінням свідомо відновлювати порушену алоstaticну рівновагу парасимпатичного та симпатичного відділів вегетативної нервової системи. У сучасних науковців його описано як саморегуляцію, що здійснюється на підсвідомому рівні (інстинктивно). Процес психофізіологічної саморегуляції називають гомеостазом. Саморегуляція – принцип функціонування системи, що реалізується на основі механізму зворотної аферентації та апарату акцептора результатів дії задля досягнення запрограмованої мети. Цей рівень стресостійкості пов'язаний із гормональними процесами, що тільки частково піддаються свідомій регуляції завдяки практикам дихання, медитації, релаксації. Його вважаємо базовим рівнем, адже емоційний стан тривожності тісно пов'язаний із нервовою та гормональною системами людини. Якщо вона не володіє своїм тілом або в неї порушені ендокринний обмін, про роботу над переконаннями та копінг-стратегіями на цьому етапі казати зарано. Недаремно раніше зазначали: «В здоровому тілі здоровий дух».

Цілеспрямована дія – динамічна взаємодія соматичних, вегетативних і ендокринних компонентів, що спрямована на досягнення мети системи (П.К. Анохін) [17]. Завідувач кафедри медицини катастроф і військової медицини М.В. Матвійчук досліджує стресостійкість як життєздатність та адаптацію до екстремальних умов праці [25]. На його думку, здатність організму формувати стан напруги, тривало його підтримувати без виснаження та виникнення захворювань визначається властивостями нервової, ендокринної та ряду інших фізіологічних систем. Стресостійкість психофізіологічних показників тренується, передається генетично, залежить від досвіду роботи в екстремальних ситуаціях. Функціональні системи розглядається П.К. Анохіним як динамічна організація, що саморегулюється, а діяльність усіх складових компонентів у ній

сприяє отриманню життєво важливих для її пристосування результатів [17]. Цей рівень тісно пов'язаний із емоцією, іноді гормони називають емоціями людини.

Емоційна складова стресостійкості особистості – це стан спокою, що досягається завдяки збалансованості інформаційно-енергетичних ресурсів у відносинах з іншими та з собою. Завдяки емоціям люди отримують енергію від інших, втрачають її, тож вміння усвідомлено балансувати між самовіддачею та отриманням ресурсів можна свідомо регулювати. На даному етапі важливо усвідомлювати залежність від позитивних і негативних стимулів, вміти розпізнавати мотиви власної поведінки, навчитися регулюванню власними емоціями, ефективному спілкуванню. Афективні переживання, що супроводжують стрес, можуть призвести до негативних змін в організмі людини. Саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію під впливом екстремальних чинників. Внаслідок цього активуються вегетативні функції нервової системи, їх ендокринне забезпечення організму, що мобілізує ресурси на подолання стресу. На підсвідомому рівні включаються захисні механізми психіки, що є емоційним способом реакції на екстремальний стрес. Вони значно відрізняються від когнітивних стратегій подолання стресу особистістю, які застосовуються свідомо.

Когнітивна складова стресостійкості особистості. За кожною емоцією лежить якесь переконання, на думку когнітивних психологів. Когнітивна складова стресостійкості особистості характеризується ефективністю прийнятих рішень, які дають бажаний результат, здатністю до самоорганізації та успішної адаптації в суспільстві, умінням упорядковувати думки, застосовувати успішні копінг-стратегії в стресових ситуаціях. Механізми, що регулюють даний процес відображені в теорії Ж. Піаже як процеси асиміляції та дисиміляції [26]. На цьому рівні варто казати про когнітивний консонанс або дисонанс, за Леоном Фестінгером [27]. Більш стресостійкою вважається особистість інформаційний світ якої є упорядкованим та узгодженим, переконання сприяють ефективній самореалізації та адаптації у суспільстві.

Вольова складова стресостійкості особистості характеризує її цілісність і гармонію зі світом, визначає системне та об'єктивне бачення стресової ситуації, яка розглядається як така, що має певний життєвий смисл, усвідомлення якої допомагає прийняти її та, у разі необхідності, змінити вектор власного розвитку. У контексті системного

підходу значення стресової ситуації для людини часто трансформується, як і концептуальне відображення моделі світу, що увесь час рухається. Усі компоненти в теорії системного аналізу повинні взаємодіяти для отримання сфокусованого корисного результату, що описано як механізм функціонування системи П.К. Анохіним [17].

Моделювання стресостійкості особистості викладено в авторській концепції інтегративного розвитку стресостійкості особистості, якої сьогодні бракує в психологічній науці. *Суть авторської концепції полягає в системному підході до інтерпретації поняття «стресостійкість особистості», що розглядається як системна інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією базових структурних компонентів: психофізіологічного, емоційного, когнітивного, вольового, у межах яких формуються відповідні їм властивості стресостійкості особистості. Системний підхід допоміг створити модель стресостійкості особистості та матрицю інтегративного розвитку стресостійкості особистості. Інтегративний розвиток стресостійкості особистості – це керований процес розвитку таких властивостей особистості, за допомогою яких вона може передбачити, попередити руйнівний вплив стресу, протистояти йому, гнучко пристосуватися до негативних зовнішніх впливів стрес-факторів, опанувати «екстремальні стани» у надскладних ситуаціях, трансформувати деструктивний вплив стресу в конструктивний, якщо він уже перевищив ресурси людини й сприяє психосоматичним розладам.*

Автором виокремлено дихотомічні ознаки та критерії діагностики стресостійкості особистості. Психофізіологічний компонент стресостійкості особистості відображає здатність до саморегуляції в межах таких полюсів, як «збудження-спокій». Емоційний компонент – спроможність до свідомого інформаційно-енергетичного збалансованого обміну в процесі комунікації з іншими в межах полюсів «інтроверсія-екстраверсія» (Я всередині для себе і Я назовні для інших). Когнітивний – хист до самоорганізації, вправність впорядковувати думки в голові, керуватися ціннісно-сміисловою ієрархічною світоглядною системою та формувати адаптивні копінг-стратегії в межах «адаптації-деадаптації», «консонанс-дисонанс». Вольовий – майстерність об'єктивно, цілісно та системно відображати стресову ситуацію: у контексті, а не фрагментарно розглядати стресову ситуацію з позиції ідеї про можливість подальшого власного розвитку, що потребує високого рівня прийняття реальності

у межах «гармонії-дисгармонії», «цілісності-дискретності», «полезалежності-полenezалежності».

На таких підставах необхідно застосовувати інтегративний підхід до вибору шляхів і методів розвитку стресостійкості особистості, що включатиме різні види психотерапії: ауторелаксацію, яка застосовується в роботі з психофізіологічними симптомами стресу (перенапруженням'язів; втома; психічний біль; порушення сну, дихання; стан паники, істерики, тривожності, страху тощо); тілесну психотерапію та гештальт-терапію в роботі з емоційними проявами стресу (відновлення цілісності через інтеграцію частин «Я», робота з тіньовими сторонами особистості, зміна негативних захисних механізмів на позитивні, відновлення балансу «брати-давати» у системі «бути», а не «мати»); когнітивну та екзистенціальну психотерапію в роботі з переконаннями та ціннісно-сисловою сферою особистості, неуспішними сценаріями та програмами, стратегіями пошуку виходу та прийняття рішення в стресовій ситуації; застосування системного мислення, методів символдрами, метафоричних карт у роботі із символічними образами у надскладних стресових ситуаціях.

Застосування системного підходу у виокремленні властивостей стресостійкості особистості

Головні причини недостатньої систематизації наукових досліджень проблеми психології стресостійкості особистості вбачаються в тому, що вона є межевою: стрес уражає гормональну, м'язову, вегетативну нервову систему, індивідуально-психологічні властивості особистості, що загалом сприяє її адаптованості в соціокультурному просторі. Науковці здебільшого приділяють увагу аналізу одного із зазначених вище аспектів і не застосовують системного підходу в дослідженні психології стресостійкості особистості. Усе наведене вище сукупно дозволяє виокремити системні властивості стресостійкості особистості:

— виникнення якісно нових «системних» властивостей, котрих немає в окремих компонентів, із яких вона складається на початку розвитку, наприклад, зміна негативного захисту людини на успішні копінг-стратегії; уміння трансформувати дистрес в еустрес досягається завдяки успішним копінг-стратегіям, які людина набула протягом життя або в процесі тренінгу; принцип динамічності зумовлює властивість системи бути пластичною, раптово міняти свою структуру задля досягнення запрограмованого корисного результату;

дана властивість стресостійкості описується як гнучкість або резиліентність;

— різні за своєю природою вхідні та вихідні якості компонентів, що утворюють систему, але узгоджено взаємодіють один з одним, взаємодоповнюють один одного в їхньому походженні та функціонуванні, наприклад, реакція на стрес-фактор емоцією гніву часто витісняється, тому що сприймається, як негативна частина «Я-концепції», після аналізу стресової ситуації відчужене «Я» переоцінюється й приймається як таке, що сигналізує про порушення межі «Я» і може слугувати пізнавальним сигналом особистості; прийнята емоційна складова реакції особистості на стрес уже не спричинює внутрішній конфлікт, а сприяє адекватному сприйняттю стресової ситуації, на основі чого людина здатна приймати успішні когнітивні рішення; системоутворювальний фактор орієнтує особистість на досягнення результату системи, що відображає адаптивний образ майбуття (Ю.І. Александров) [24];

— поведінка системи залежить від того, як взаємопов'язані між собою її частини, кожен окремий компонент не вказує на розвиток стресостійкості особистості, а разом їхній рух у динаміці та взаємодії визначає критерії її розвитку; у системі стресостійкості особистості виокремлено чотири структурні компоненти: психофізіологічний, емоційний, когнітивний, вольовий; якщо в організмі є гормональні порушення, це загалом впливає на всю систему стресостійкості особистості, якщо немає емоційного спокою, то важко обрати успішну стратегію виходу зі стресу, якщо думки невпорядковані, то й ситуація, відповідно, буде відображена особистістю неадекватно, необ'єктивно. Отже, такі властивості особистості, як психофізіологічне здоров'я та врівноваженість, внутрішній спокій і збалансованість, когнітивний консонанс і знання міри в усьому, гармонійний світогляд і воля виступають критеріями розвитку системи загалом; за принципом мінімізації до структури функціональної системи введено лише ті елементи, що необхідні для отримання кінцевого результату;

— щоб змінити якість функціонування системи, необхідно трансформувати структуру системи; динамічна складність системи полягає в тому, що, перетворюючи один елемент, модифікується вся система, наприклад, людина з негативним механізмом захисту, який з'явився несвідомо у процесі першої реакції на сильний стрес-фактор, емоційно може реагувати на стрес панікою, за умови частого повторення та закріплення таких реакцій

відбувається збій роботи парасимпатичної і симпатичної нервової системи, що своєю чергою впливає на психосоматичні захворювання, порушення системи дихання та на вибір неуспішних стратегій виходу зі стресу – утечі в емоцію, а не вирішення ситуації; і, навпаки, навчаючись дихальним практикам, людина впливає на відновлення алоstaticчної рівноваги (урівноважена робота парасимпатичної та симпатичної нервової системи), що надає змогу оволодіти стрес-реакціями, заспокоїтися та приймати успішні рішення; за принципом ієрархічності систем її функціонування та організація відображають багаторівневість її внутрішньої реалізації, певна система входить до ієрархії системи вищого порядку;

— система функціонує на основі принципу самоорганізації – спонтанне виникнення порядку в точці атрактора або стійких станів за умов формування зворотних зв'язків у системі; зв'язки між елементами системи підтримують її стабільність, вона залежить від сили зв'язків між підсистемами; метою розвитку кожної системи є бажаний стан, за якого вона перебуває в спокої або в рівновазі й рухає систему до її мети (стан гармонії); доміантними можуть бути атрактори – стабільні стани внутрішніх параметрів системи та її нестійкі елементи; щоб модифікувати систему, необхідно трансформувати її минулий стійкий стан (вхідний атрактор), наприклад, щоб досягнути стресостійкості особистості, необхідно передусім досягнути психофізіологічного стану спокою, далі – стану психоемоційної збалансованості в спілкуванні з іншими, а вже потім навчити людину успішних копінг-стратегій виходу зі стресу, що загалом сприяє досягненню стану гармонії;

— зміни в розвитку системи відбуваються завжди із затримкою в часі; взаємозв'язки між чинниками, що впливають на розвиток системи, можна відобразити як причинно-наслідкове співвідношення, кореляції в часі; розвиток стресостійкості особистості – це тривалий процес, у якому є початок і закінчення, розуміння того, що необхідно розвивати насамперед, у процесі, наприкінці та сприяє більш якісній і швидкій роботі психолога; важливою властивістю особистості є повага до розвитку іншого; необхідно пам'ятати, що є біологічні задатки для виникнення нових стрес-реакцій у людей з різними типами темпераменту;

— структуру системи можна відобразити завдяки ментальній моделі; поняття «структура» пов'язане з упорядкуванням відносин, які пов'язують елементи системи; у системі формується модель майбутнього

прогнозу дій, її результатів, мети, до якої вона прагне; формування моделі майбуття в системах, що розвиваються, є процесами впорядкування і структуроутворення; модель – це проекція минулого на теперішнє; під моделлю деякого об'єкта розуміють інший об'єкт, який відрізняється від початкового, але має істотні для мети моделювання властивості й у межах цієї мети замінює початковий об'єкт;

— покращення системи означає перетворення системи до нормальних умов або стандартних зразків її розвитку за допомогою методів, що базуються на наукових парадигмах; проектування систем – це творче перетворення самих основ системи; ефективність планування системи визначається ефективністю досягнення мети системи й надає уявлення про кількісне визначення ознак системи.

Базуючись на зазначеному вище, стресостійкість особистості вважаємо за потрібне досліджувати як систему організованих структурних компонентів. Критеріями розвитку досліджуваної системи є динамічні зміни показників розвитку структурних компонентів стресостійкості особистості, тенденцію руху яких можна зафіксувати, порівнюючи їхні емпіричні показники на початку проходження тренінгу та наприкінці або на кожному етапі розвитку стресостійкості особистості; причинно-наслідкові взаємовідносини між складовими структурними компонентами та всередині кожного компонента стресостійкості особистості.

ВИСНОВКИ

Отже, для висвітлення системних аспектів «стресостійкості особистості» проведено теоретичний аналіз, а саме: походження наукової категорії, її системне співвідношення з іншими структурами особистості, виокремлено етапи її розвитку, визначено структурні компоненти та тенденції їхнього розвитку. Стресостійкість особистості – це системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією психофізіологічного, емоційного, когнітивного, вольового компонентів, у межах яких формуються стресостійкі властивості особистості та критерії їхнього визначення і оцінювання. Психофізіологічний компонент включає вміння відновлювати рівновагу в межах таких полюсів, як «збудження-спокій». Емоційний компонент – здатність відновлювати баланс у межах «інтроверсії-екстраверсії». Когнітивний – майстерність налагоджувати порядок думок у голові, об'єктивно відображати стрес у межах «дезадаптації-адаптації». Вольовий – вправність

застосовувати вольові властивості особистості, не піддаватися зовнішнім стрес-факторам у межах «полезалежності-полenezалежності».

Властивості стресостійкої особистості розподілено на ті, які необхідні для адаптації, та ті, що є необхідними для виживання в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою життю. Стресостійкими властивостями особистості, яка переживає «стреси життя», визначено здатність трансформувати дистрес в еустрес, прийняття власних слабких і витіснених частин «Я», психофізіологічне здоров'я, внутрішній спокій, самоорганізацію, гармонійний світогляд, відсутність негативного захисту та ролі «жертви», сприйняття світу як можливості для самореалізації, позитивне мислення та орієнтація на подолання стресу, повага до розвитку іншого, хист моделювати своє майбутнє.

До стресостійких властивостей особистості, яка переживає «стрес смерті», поза сумнівом, належать ті, що допоможуть їй вижити та об'єктивно оцінювати екстремальну ситуацію: психофізіологічна підготовленість, сенс життя, цілеспрямованість, асертивність, що мобілізує сили для подолання стресу, зібраність і рішучість дій, воля діяти незалежно від зовнішніх негативних факторів.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці програм з розвитку стресостійкості особистості.

ПОДЯКИ

Висловлюється подяка колегам Донецького юридичного інституту МВС України, на базі якого здійснювались усі дослідження в обраному напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
- [2] Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Ленинград: Медицина, 1970. С. 127–208.
- [3] Buheji M., Jahrami H. Analysing hardiness resilience in COVID-19 pandemic – using factor analysis. *International Journal of Management*. 2020. Vol. 11, No. 10. P. 802–815. doi: 10.34218/IJM.11.10.2020.074.
- [4] Schrag R.J.V., Edmond T.E. Intimate partner violence, trauma, and mental health need among female community college students. *Journal of American College Health*. 2018. Vol. 66, No. 7. P. 702–711. doi: 10.1080/07448481.2018.1456443.
- [5] Artime T.M., Buchholz K.R., Jakupcak M. Mental health symptoms and treatment utilization among trauma-exposed college students. *Psychological Trauma*. 2019. Vol. 11, No. 3. P. 274–282. doi: 10.1037/tra0000376.
- [6] Antúnez Z., Vinet E. Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista Médica de Chile*. 2013. Vol. 141. P. 209–216. doi: 10.4067/S0034-98872013000200010.
- [7] The relationship between on-campus service utilization and common mental health concerns in undergraduate college students / J.L. Bourdon et al. *Psychological Services*. 2020. Vol. 17, No. 1. P. 118–126. doi: 10.1037/ser0000296.
- [8] Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers / H. Xiao et al. *Psychological Services*. 2017. Vol. 14, No. 4. P. 407–415.
- [9] Vagni M., Maiorano T., Giostra V., Pajardi D. Hardiness and coping strategies as mediators of stress and secondary trauma in emergency workers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, No. 18. Article number 7561. doi: 10.3390/su12187561.
- [10] Wu Y., Yu W., Wu X. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*. 2020. Vol. 8. Article number 79. doi: 10.1186/s40359-020-00444-y.
- [11] Psychopathological symptoms and psychological wellbeing in Mexican undergraduate students / M. Contreras et al. *International Journal of Social Science Studies*. 2017. Vol. 5, No. 6. P. 30–35. doi: 10.11114/ijsss.v5i6.2287.
- [12] Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Донецький юридичний інститут МВС України, 2021. 431 с.
- [13] Бинсвагер Л., Кун Р. Экзистенциальный анализ. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2014. 272 с.
- [14] Кэлвин С.Х., Гарднер Л. Теории личности. Москва: КСП, 1997. 720 с.
- [15] Берталанди Л. фон. Общая теория систем – обзор проблем и результатов. *Системные исследования: ежегодник*. Москва: Наука, 1969. С. 30–54.
- [16] Пригожин А.И. Методы развития организаций. Москва: МЦФЭР, 2003. 863 с.

- [17] Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. Москва: Наука, 1980. 197 с.
- [18] Выготский Л.С. Проблема возраста. Москва: Педагогика, 1983. 332 с.
- [19] Дикая Л.Г. Психология функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03. Москва, 1998. 40 с.
- [20] О'Коннор Дж., Макдермотт И. Искусство системного мышления: необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем. Москва: Альпина Бизнес Букс, 2006. 256 с.
- [21] Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: избранные труды / под ред. А.Л. Журавлёва, В.А. Барабанщикова, В.А. Кольцовой. Москва: Институт психологии РАН, 2006. 624 с.
- [22] Щербатых Ю.В. Психология стресса. Москва: Эксмо, 2008. 304 с.
- [23] Гиг Дж. ван. Прикладная общая теория систем. Москва: Мир, 1981. 336 с.
- [24] Александров В.В. Развивающиеся системы в науке, технике, обществе и культуре: Ч. 1. Теория систем и системное моделирование. Санкт-Петербург: СПб ГТУ, 2000. 243 с.
- [25] Матвійчук М.В. Методичні матеріали для студентів 3 курсу Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова медико-психологічного факультету до практичного заняття з дисципліни «Психологічне забезпечення та супроводження професійної діяльності медичних працівників». Вінниця: Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, 2020. С. 3–5.
- [26] Пиаже Ж. Психология интеллекта. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 192 с.
- [27] Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Москва: «Эксмо», 2018. 256 с.

REFERENCES

- [1] Selye, G. (1992). *Stress without distress*. Riga: Vieda.
- [2] Lazarus, R. (1970). Stress theory and psychophysiological research. In L. Levy, & V.N. Myasishchev (Eds.), *Emotional stress*. Leningrad: Meditsina.
- [3] Buheji, M., & Jahrami, H. (2020). Analysing hardiness resilience in COVID-19 pandemic – using factor analysis. *International Journal of Management*, 11(10), 802-815. doi: 10.34218/IJM.11.10.2020.074.
- [4] Schrag, R.J.V., & Edmond, T.E. (2018). Intimate partner violence, trauma, and mental health need among female community college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 702-711. doi: 10.1080/07448481.2018.1456443.
- [5] Artime, T.M., Buchholz, K.R., & Jakupcak, M. (2019). Mental health symptoms and treatment utilization among trauma-exposed college students. *Psychological Trauma*, 11(3), 274-282. doi: 10.1037/tra0000376.
- [6] Antúnez, Z., & Vinet, E. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista Médica de Chile*, 141, 209-216. doi: 10.4067/S0034-98872013000200010.
- [7] Bourdon, J.L., Moore, A.A., Long, E.C., Kendler, K.S., & Dick, D.M. (2020). The relationship between on-campus service utilization and common mental health concerns in undergraduate college students. *Psychological Services*, 17(1), 118-126. doi: 10.1037/ser0000296.
- [8] Xiao, H., Carney, D.M., Youn, S.J., Janis, R.A., Castonguay, L.G., & Hayes, J.A. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services*, 14(4), 407-415.
- [9] Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and coping strategies as mediators of stress and secondary trauma in emergency workers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(18), article number 7561. doi: 10.3390/su12187561.
- [10] Wu, Y., Yu, W., & Wu X. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8, article number 79. doi: 10.1186/s40359-020-00444-y.
- [11] Contreras, M., de León, A.M., Martínez, E., Peña, E.M., Marques, L., & Gallegos, J. (2017). Psychopathological symptoms and psychological wellbeing in Mexican undergraduate students. *International Journal of Social Science Studies*, 5(6), 30-35. doi: 10.11114/ijss.v5i6.2287.
- [12] Kohut, O.O. (2021). *Psychology of personality stress resistance*. Kryvyi Rih: Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.
- [13] Binswager, L., & Kuhn, R. (2014). *Existential Analysis*. Moscow: Institute of General Humanitarian Research.
- [14] Calvin, S.H., & Gardner, L. (1997). *Personality theories*. Moscow: KSP.
- [15] Bertalanffy, L. von. (1969). General systems theory – An overview of problems and results. In *Systems research* (pp. 30-54). Moscow: Nauka.

- [16] Prigogine, A.I. (2003). *Methods of development of organizations*. Moscow: MCFER.
- [17] Anokhin, P.K. (1980). *Nodal questions of the theory of functional systems*. Moscow: Nauka.
- [18] Vygotsky, L.S. (1983). *The problem of age*. Moscow: Pedagogy.
- [19] Dikaya, L.G. (1998). *Psychology of the functional state of the subject in extreme conditions of activity*. (Doctoral thesis, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation).
- [20] O'Connor, J., & McDermott, I. (2006). *The art of systems thinking: Essential knowledge of systems and creative problem solving*. Moscow: Alpina Business Books.
- [21] Lomov, B.F. (2006). *Psychic regulation of activity: Selected works*. Moscow: Institute of Psychology RAS.
- [22] Shcherbatykh, Yu.V. (2008). *Psychology of stress*. Moscow: Eksmo.
- [23] Gig, J. van. (1981). *Applied general systems theory*. Moscow: Mir.
- [24] Aleksandrov, V.V. (2000). *Developing systems in science, technology, society and culture: Part 1. Systems theory and systems modeling*. Saint Petersburg: Saint Petersburg State Technical University.
- [25] Matviychuk, M.V. (2020). *Methodical materials for 3rd year students of the Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov medical and psychological faculty to practical employment in the discipline "Psychological care and supervising professional activity of medical practitioners"*. Vinnytsia: Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov.
- [26] Piaget, J. (2003). *The psychology of intelligence*. Saint Petersburg: Peter.
- [27] Festinger, L. (2018). *Cognitive dissonance theory*. Moscow: Eksmo.