

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-17>

УДК 159.947:355.01

Валентина КУПЧИШИНА

кандидат педагогічних наук, доцент,

Національна академія

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0003-0937-8029>

e-mail: valentino68_68@ukr.net

Олександр ЯНЦАЛОВСЬКИЙ

старший викладач,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0986-4166>

e-mail: yantsalovskyiol@khmnu.edu.ua

Ольга ЗАВОДНА

здобувачка,

Хмельницький національний університет

e-mail: zavodnayao@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті здійснено теоретичний аналіз феноменів «стрес», «стресостійкість» та висвітлено основні наукові підходи до визначення їх змісту. Встановлено, що стрес – це сильний, несприятливий, негативний на організм людини вплив. Стресостійкість – це властивість особистості, яка є структурно-функціональною, динамічною та інтегративною.

Звертається увага на те, що представники зрілого віку – це люди, які мають вже чіткі уявлення про життя, чітку життєву позицію, сформований світогляд та систему цінностей. В психологічній науці термін «зрілість» дуже часто заміщують терміном «дорослість».

З'ясовано, що проблемні питання, які пов'язані з підвищенням стресостійкості осіб зрілого віку, багато з дослідників вивчають через застосування різноманітних напрямків, методів й прийомів. Одним із таких напрямків є тілесно-орієнтована терапія, яка представлена різноманітними методами та техніками. Представлено результати застосування однієї з методик щодо визначення стресостійкості у жінок і чоловіків.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стрес-фактори, особистісна зрілість, зрілий вік, гендер.

Valentyna KUPCHYSHYNA

National Academy of the State Border Service of Ukraine

named after Bohdan Khmelnytskyi

Oleksandr YANTSALOVSKYI, Olha ZAVODNA,

Khmelnytskyi National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INCREASE OF STRESS RESISTANCE IN ADULTS

To date, it can be noted that modern realities (full-scale war in Ukraine, martial law, threats to life, forced resettlement, occupation of Ukrainian territories, shelling, "Air Alarm"

signals, etc.) have caused an increase in the level of stress in the human body, which, accordingly was reflected in the state of their health.

The article carries out a theoretical analysis of the phenomenon of "stress", "stress resistance". It is noted that in psychological science there are various scientific approaches to determining their content. Thus, scientists understand "stress" as a strong, unfavorable, negative influence on the human body. "Resilience to stress" is a personality trait that is structural-functional, dynamic and integrative. Scientists have identified the causes of stress in humans and described its impact on the human body.

It was determined that in psychological science the term "maturity" is often replaced by the term "adulthood". The concept of "personal maturity" is a characteristic of a person determined by certain requirements and specific manifestations of the components of his life activities. According to scientists, representatives of mature age are people who already have clear ideas about life, a clear position in life, a formed worldview and a system of values.

In the course of the research, it was determined that many researchers are studying problematic issues related to increasing the stress resistance of adults through the use of various directions, methods and techniques. Psychologists have proposed areas of work to increase the stress resistance of the individual. Thanks to their competent use, the specialist is able to increase the stress resistance of the individual to various stress factors, which, in turn, will have a positive effect on both the physiological and mental health of the person.

The research presents the results of the application of one of the methods, as well as an analysis of the state of stress resistance in men and women.

Key words: stress, stress resistance, stress factors, personal maturity, mature age, gender.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Людина як предмет дослідження завжди цікавила представників різних галузей науки. Її психічний світ, особливості його формування, розвитку описано у багатьох наукових працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Одним з проблемних питань, які вони вивчали, є особливості розвитку емоційно-вольової сфери особистості, а саме її стресостійкість.

Як засвідчують результати наукових розвідок вчених-психологів – однією з головних причин перебування в стресовому стані є не тільки внутрішні відчуття й стан людини, але й події, що відбуваються навколо. Стрес, як психічний стан, є постійним супутником людини. Результати досліджень свідчать, що він виступає одним з механізмів збереження життя, а також проявляється як реакція людини на різноманітні подразники. Саме завдяки йому, людина здатна мобілізувати власні, захисні механізми для уникнення різноманітних загроз. Дослідники О. Кулешова, Л. Міхеєва [1, с. 65] акцентують увагу на тому, що «сучасна соціальна ситуація характеризується високою мінливістю та невизначеністю», що, в свою чергу, може призвести до стресового стану людини. Як зауважують з цього приводу І. Воробей та О. Ставицька [2, с. 144-149], одна з проблем щодо зниження стресостійкості особистості зумовлена розвитком сучасного світу,

збільшенням потоку інформації та розвитком інформатизації країни. Вчені вказують на велике навантаження на психіку людини, що певним чином відображається на її пізнавальній, емоційній, поведінковій й особистісній сферах.

Аналіз досліджень та публікацій

Питання стресу привертало увагу наукової спільноти у різні часи. Підтвердженням є ціла низка дослідницьких праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Л. Аболін, І. Аршава, Н. Бардин, Р. Бенджамін, В. Березін, Н. Водоп'янова, Е. Геллгорн, Р. Грін, Ю. Жидецький, Н. Журавель, Л. Китаєв-Смик, Я. Когут, В. Корольчук, Р. Лазарус, Т. Литвинова, В. Маріщук, Е. Мілерян, Е. Носенко, Н. Пряхіна, О. Саннікова, Х. Стельмащук та ін.).

Стресостійкість особистості, її особливості прояву було обрано предметом розгляду Л. Джигун, М. Кудіною, С. Максименко, Т. Палько, Л. Смольською, Н. Юр'євою та іншими представниками вітчизняної науки. В своїх наукових працях вчені визначають цілу низку стрес-факторів, які впливають на організм людини. До стресогенних факторів сучасного світу можна віднести: воєнний стан в країні, боротьбу за визволення нашої рідної української землі, постійні загрози для життя людей, сигнали повітряних тривог, матеріальне становище тощо. Отже, перебування в постійному стресі негативно відображається на всіх видах здоров'я людини (фізіологічному, психічному, ментальному, духовному). Важливе значення науковці приділяють розвитку стресостійкості особистості, що є запорукою покращення її фізичного та психічного здоров'я.

Незважаючи на проведені дослідження, з даної проблеми, майже не дослідженим є проблеми впливу тілесно-орієнтованої терапії на ступінь стресостійкості особистості в зрілому віці.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичний аналіз наукової джерельної бази з визначення змісту понять «стрес» й «стресостійкість» та особливостей розвитку стресостійкості у представників зрілого віку.

Виклад основного матеріалу

На сьогоднішній день можна сміливо стверджувати, що стрес є постійним супутником людини.

В науковій літературі дані щодо того, хто вперше ввів поняття «стресу» в науковий обіг різняться. Так, одні джерела зазначають, що термін «стрес» вперше був використаний у 1932 році В. Кенноном у

фізіології та психології. У своїх наукових працях він пов'язував зміст зазначеного поняття з універсальною реакцією «боротись чи втікати». З інших джерел, нами було встановлено, що претендентство на авторство належить Г. Сельє. Вчений за допомогою цього поняття пояснював створення загальної адаптаційної напруги в людському організмі [3, с. 5-6]. Більшість наукової спільноти вважає, що саме з цього моменту й розпочалося наукове дослідження стресу як загального адаптаційного синдрому.

Питання з визначення змісту поняття «стрес» та особливостей його виникнення й впливу на організм людини, розглядали та вивчали в різні часи велика кількість вчених (від Аристотеля, Гіппократа до сучасних дослідників – Н. Водоп'янова, Н. Романюк, Н. Савелюк, Х. Стемальщук та ін.).

Аналіз наукової літератури засвідчив про неоднозначність поглядів вчених у визначенні сутності поняття «стрес». Підтвердженням цього є аналіз зазначеного феномену проведений Н. Бардином, Ю. Жидецьким, Ю. Кіржецьким, Я. Когутом й Н. Пряхіною та ін. На їх думку, стрес – це сильний, несприятливий, негативний на організм людини вплив, який Г. Сельє означив терміном «стресор», а пізніше стали використовувати такі синоніми як «стрес-фактор», «стрес-чинник», «тригер»; це неспецифічні риси фізіологічних й психологічних реакцій організму людини при сильних екстремальних для неї впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптивної активності, і мають на меті підтримку поведінкових дій та психічних процесів щодо вирішення цих стресових реакцій [4]. У ХХІ столітті Всесвітня організація охорони здоров'я позначила стрес як «епідемію ХХІ століття у сфері здоров'я». Про це свідчать статистичні данні, наведені Н. Савелюк [5, с. 142].

На сьогоднішній день, можна відмітити, що, сучасні реалії, а саме – війна, запровадження воєнного стану в країні, загрози для життя, вимушене переселення, окупація українських територій, обстріли, сигнали «Повітряна тривога» та багато іншого спричинило підвищення рівня стресу в організмі людей, що відповідно відобразилось на стані їхнього здоров'я. Збільшилась кількість людей в яких спостерігаються: підвищений тиск, загострення серцево-судинних захворювань, цукровий діабет, виникають проблеми кишково-шлункового тракту, головні болі тощо. Можна спостерігати наявність негативних психічних станів: депресія, апатія, агресія, тривожність, фрустрація тощо.

Дослідження стресу як психологічного феномену, дозволило науковцям виділити цілу низку самих розповсюджених його причин, а саме: вплив навколишнього середовища; навантаження на організм

людини; інформатизація суспільства (великий потік інформації, який вимагає надмірних зусиль щодо її обробки, запам'ятовування та застосування); моногонія в професійній діяльності, емоційній комунікації тощо. До повсякденних подразників, які найчастіше спричиняють стресові ситуації, науковці відносять неналежні побутові умови проживання, нестача коштів, напруга у стосунках, наявність конфліктних ситуацій як в родині, так і з оточуючими, соціальна ізоляція, складні життєві обставини (втрати/хвороби членів родини, втрата роботи, розлучення, народження дітей та їх навчання, зміна роботи, вихід на пенсію тощо) [3, с. 24]. Про наслідки стресу на організм людини наголошують у своїх наукових працях ціла низка науковців (В. Булах, В. Гальченко [6, с. 15], В. Гаврилькевич [7, с. 14] та ін.

Для того, щоб ці наслідки знизити, слід розвивати стресостійкість людини. Що ж вчені називають «стресостійкістю»? Аналіз наукових праць, переконав нас у різноманітності наукових підходів до визначення його змісту. Так, одні вчені (О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, Н. Лозінська, І. Пішко та ін.) зміст зазначеного феномену трактують як властивість особистості, яка є структурно-функціональною, динамічною та інтегративною. Інші ж науковці (Б. Варданян та В. Марищук, К. Судаков та ін.) визначають стресостійкість як багаторівневу детермінацію, що зумовлена такими чинниками як: «індивідуальна витривалість й діапазон функціональних можливостей окремих систем організму». Треті (Л. Китаєв-Смик, С. Кравчук, О. Саннікова) – схильні до того, що стресостійкість особистості є її властивістю до контролю емоцій та характеризується наявністю стійких ознак емоційності в структурі її індивідуальності [8, с. 17-18].

Проблемні питання щодо стресостійкості особистості неодноразово було обрано предметом наукових розвідок як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Питання щодо змісту стресостійкості особистості вивчали Л. Джигун, М. Кудінова, С. Максименко, В. Пасічник, Л. Смольська, Н. Юр'єва та ін.; методи формування стресостійкості жінок-управлінців розглядали М. Марусинець та Р. Шевченко, особливості прояву професійного стресу та розвиток стресостійкості фахівця – Т. Палько та ін. На думку психологів, спільним для усіх визначень є той факт, що більшість з вчених, розглядають стресостійкість як індивідуальну властивість організму людини з збереження нормальної працездатності, що є необхідною умовою щодо вміння організму адаптуватися до впливу екстремальних факторів середовища та соціуму, сприяти успішній

самореалізації, досягненню життєвих цілей, збереження працездатності та здоров'я [3, с. 49-51].

У своїх наукових дослідженнях науковці розкривають особливості розвитку стресостійкості особистості через пошук ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресогенних факторів. Високий рівень стресостійкості вони визначають через уміння особистості активно протидіяти стресам, через позитивний психічний стан, саморозвиток, успіхи в професійній та повсякденній діяльності. Так, у 1962 році в англійському словнику вперше з'явилось поняття «копінг». Копінг (з англ. «coping» – долати) – як психологічну стратегію та спосіб подолання людиною стресу [9, р. 121-123]. А. Вдовіченко [10], Т. Ткачук [11] та інші дослідники акцентують увагу на тому, що сучасна психологічна наука розглядає копінг як посилення психологічної напруги у вирішенні життєвих проблем, спроб опанувати складну ситуацію або ж знизити до мінімуму шкоди від неї. Ефективність застосування копінгу залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, самої ситуації/обставин, а також психічних реакції людини на неї. На сьогоднішній день цей термін набув популярності і під ним розуміють «метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації» [3, с. 51].

Велике значення в виборі відповідних стратегій та способів подолання стресу, належить віку людини. В межах нашого дослідження, нами було поставлено одне із завдань, а саме – визначення особливостей розвитку стресостійкості в осіб зрілого віку. Для того, щоб визначити ці особливості, слід чітко визначити кого відносять до зрілого віку, та як психологами визначається зрілість людини, її показники тощо.

Психологічна наука має значні доробки з дослідження проблем особистісної зрілості особистості. У вітчизняній психологічній науці над цією проблематикою працювали С. Архипова, М. Боришевський, В. Вишньовський, Ю. Гільбух, Ю. Тептюк, Т. Титаренко, О. Штепа та ін. На їх думку, особистісна зрілість людини асоціюється з її здатністю самостійно розмірковувати, свідомо діяти, в ціннісному переживанні, відповідальності за себе, інших, в саморегуляції тощо. У зарубіжній психології (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, О. Бодальов, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Г. Салліван, В. Франкл та ін.) зазначену проблематику частково представлено концепцією особистісного способу існування, яка була представлена представниками гуманістичної психології. Спільним у поглядах вітчизняних і зарубіжних дослідників є те, що особистісну зрілість людини вони визначають як певну систему показників, які дозволяють

визначити рівень досягнення особистістю певних ознак її розвитку (особистісного дозрівання). Аналіз результатів психологічних досліджень науковців щодо проблем особистісної зрілості людини дозволяє констатувати, що на сьогодні серед вчених не існує чіткого, логічно структурованого представлення необхідних системних показників з визначення людиною особистісної зрілості. На думку більшості дослідників це можна дослідити через вивчення суб'єктивних ознак її особистісного дозрівання і саме масштаб соціалізації особистості і є показником її особистісної зрілості.

За результатами дослідження В. Вишньовського, нами було встановлено, що у психології термін «зрілість» дуже часто заміщали терміном «дорослість» (на думку Б. Ананьєва). В. Вишньовський зазначає, що поняття «особистісної зрілості людини» є її характеристикою, яка «обумовлена інтегративними вимогами та специфікою прояву компонентів її життєдіяльності». Загальними структурними компонентами її виступають: громадянська зрілість; життєво-професійна зрілість; духовна, соціальна, психологічна й мотиваційна зрілість [12, с. 81]. Науковці (І. Батраченко, М. Сурякова, І. Учитель) зауважують, що у цей віковий період спостерігаються різноманітні вікові кризи, відбувається вплив різноманітних життєвих стрес-факторів. Але, попри все, констатують вчені, незважаючи на існуючі труднощі, людина здобуває власний життєвий досвід, шукає та знаходить шляхи вирішення життєвих проблем, удосконалюється та обирає різноманітні соціальні ролі тощо [13, с. 91].

На думку Ю. Дзюби зрілість немає меж, її девіз: «Зрілість не має меж кожен день – це крок на зустріч їй або розворот «від»» [14].

Розгляд змісту наукової літератури засвідчив, що в психологічній науці синонімом до терміну «стресостійкість», деякі вчені застосовують поняття «психологічна еластичність». Так, на думку С. Мадді «розвиток психологічної еластичності чи стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації («Я маю») і стану людини на теперішній час («Я є»), але й від соціально надбаних якостей, умінь і навичок («Я можу») [15].

Також до особистісних рис, від яких напряму залежить рівень стресостійкості особистості, О. Полякова відносить: темперамент, тривожність, локус-контроль, самооцінку людини. Завдяки їм можна визначити рівень стресостійкості особистості. Люди з слабкою нервовою системою, на думку вченої, – «краще витримують вплив монотонних стрес-чинників, а другі – екстремальних. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на ефективність діяльності під час дії стресорів. Соціальне оточення завжди є джерелом стресу для

екстернала, але воно є одночасно й можливістю зменшення психоемоційної напруги. Інтерналі стійкіші до стресу, але лише у випадку наявності адекватної самооцінки» [16, с. 45].

Отже, можна констатувати, що в психологічній науці поняття зрілість ототожнюється з досягненням найвищого розвитку людини, а саме її фізичних, інтелектуальних і духовних здібностей, проходження різноманітних життєвих криз і досягнення власного «акме».

Характеристику особливостей прояву й впливу внутрішніх чинників на стресостійкість людини описували в своїх наукових працях Д. Аверіл, Л. Бороздіна, Дж. Грінберг, К. Кім, К. Левін, А. Реан, Г. Сельє, О. Созонюк, Т. Ткачук, Ю. Щербатих, О. Церковський, З. Шайхлісламов та ін. На думку більшості з них однією з особливостей розвитку стресостійкості у людей дорослого віку є те, що дорослий вік є одним з найбільш стресостійких вікових періодів. Це період у розвитку людини, коли вона має власний життєвий досвід, що дозволяє їй розвивати певні особистісні характеристики, які, в свою чергу, допомагають у розвитку рівня її стресостійкості [16, с. 47].

На думку В. Доценко доцільними є ціла низка напрямків психологічної допомоги людині в стресовій ситуації, методи та засоби, які сприяють підвищенню її стресостійкості. Науковець визначає такі напрямки психологічної допомоги людині в стресовій ситуації: гештальт-терапія; групова психотерапія; клієнт-центрована терапія; когнітивна психотерапія; поведінкова психотерапія; нейролінгвістичне програмування; психодинамічна психотерапія; тілесно-орієнтована терапія, сімейна терапія тощо [17, с. 29-31].

Огляд змісту наукової літератури дозволив нам зробити висновок, що рівень стресостійкості залежить також від вікових і статевих особливостей організму людини. У фізіологічній й психологічній точці зору можна стверджувати, що на рівень стресостійкості людини впливає стан щитоподібної залози, властивості темпераменту особистості (активність, емоційність, тривожність), тип нервової системи, поведінка людини, стан розвитку когнітивної сфери, стан імунної системи тощо. Профілактичними заходами щодо підвищення стресостійкості організму людини до різноманітних стрес-факторів є помірні фізичні навантаження, відпочинок, адже позитивний вплив м'язової активності на соматичне й психічне здоров'я людини має позитивні наслідки.

На сьогодні розроблено цілу низку методичних і практичних рекомендацій зі зазначеної нами проблематики. В межах предмету нашого дослідження, доцільним буде застосовувати методики та техніки з відновлення стресостійкості особистості, які запропоновані

О. Кокуном, Н. Лозінської, В. Морозом, І. Пішко в «Практикумі з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки». Представники зрілого віку зможуть знайти для себе цікаву інформацію, яка стане їм у нагоді в умовах сьогодення [18]. Аналіз наукових результатів дослідників свідчить, що до факторів, які суттєво впливають на якість життя людини, науковці відносять: спосіб життя (50%) – рухова активність людини, звички, харчування, підвищення імунітету, режим роботи та відпочинку, дотримання особистої гігієни, зовнішнє середовище, залученість у громадські справи, заняття мистецтвом, спортом тощо; генетичні фактори (20%); навколишнє середовище (20%); стан охорони здоров'я (10%) [19]. Усі ці фактори по різному відображаються на психічному здоров'ї особистості. Саме від стану її психіки буде залежати фізичний стан, як людина реагує на різноманітні стресори, обирає модель поведінки, спілкування, виконує професійні завдання тощо.

Нам імпонують позиції ряду науковців щодо того, що формування належного рівня стресостійкості напряму залежить від того як особистість оцінює себе та результати свого функціонування у соціумі, тобто рівень її рефлексії.

Базою проведення емпіричного дослідження було обрано кабінет масажу у м. Хмельницький, де автором дослідження здійснюється приватна практика надання послуг класичного та інших видів масажу. Узагальнено вибірка склала 30 осіб зрілого віку (13 чоловіків (22-60 років) і 17 жінок (21-57 років)).

В межах нашого дослідження, одним з діагностичних інструментів було обрано методику – «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен та Г. Вілліансон, в адаптації Ю. Щербатих). В межах зазначеної методики високий рівень стресостійкості вказує на достатній рівень оптимізму особистості, адекватне сприйняття нею оточуючої дійсності, високий рівень вимогливості до себе, схильність до самоаналізу та рефлексії власних рішень та вчинків. Таким особистостям властива комунікативність, емпатійність, вони легко йдуть на контакт із іншими, здатні добре контролювати власні, у тому числі і негативні емоції, часто проявляють витримку і гнучкість у спілкуванні, їм властиві толерантність, виваженість та дисциплінованість.

Середній рівень стресостійкості властивий тим особистостям, у яких в різних життєвих ситуаціях можуть домінувати оптимізм/песимізм, їм властиві адекватна самооцінка, фіксація власних переваг та недоліків, хоча за певних обставин, вони схильні переоцінювати свої можливості, готові нести відповідальність за

прийняті рішення, дії та вчинки, але в умовах стресу часто можуть пояснювати власні прорахунки зовнішніми обставинами. В достатній мірі такі особистості здатні врегульовувати власний емоційний стан, але у випадках загострення ситуацій можуть бути схильними до паніки та хвилювання. У системі соціальних зв'язків та взаємин вони проявляють комунікабельність, взаємопідтримку, але іноді у взаємодії приймають точки зору інших та пристосовуються під них, поступаючись власними потребами та інтересами

Низький рівень стресостійкості зазвичай простежується у песимістично налаштованих особистостей, які володіють низькою самооцінкою, недостатньо активні. Вони рідко рефлексують та аналізують власні вчинки та дії, натомість високо оцінюють інших. Останнє часто провокує суттєву недооцінку себе та переоцінювання інших, відсутність бажання відстежувати причинно-наслідкові зв'язки подій, усвідомлювати перебіг власних емоцій, уникати широких контактів, втрачати емоційну рівновагу, а іноді навіть бути схильним до агресії, нетерпимості, ігнорування власних інтересів та інтересів інших. Усе це детермінує збільшення та накопичення нереалізованих потреб, бажань, і як наслідок, підвищення рівня фрустрації.

Дана методика дозволила нам виявити три рівні стійкості до стресів: низький, середній, високий. Отримані дані представлено на рис. 1.

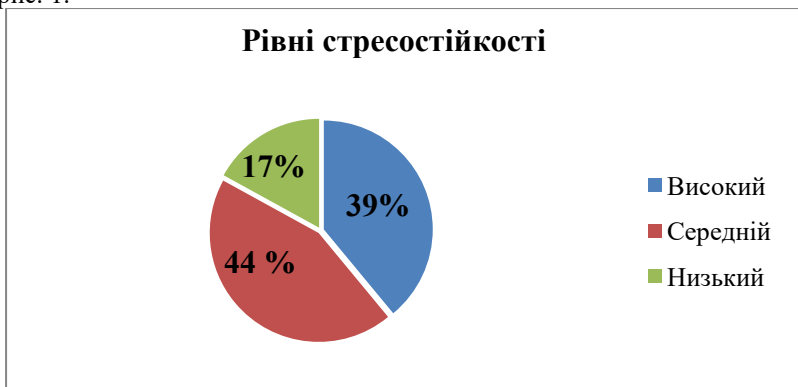


Рис. 1. Рівні стресостійкості респондентів за методикою «Тест самооцінки стресостійкості»

На рис. 1 видно, що високий рівень стійкості до стресу у осіб зрілого віку (39%) властивий більше третині опитуваних, що дозволяє вести мову про їх емоційну врівноваженість, їм також властивий досить швидкий темп відновлення втрачених ресурсів стресостійкості,

достатній рівень адаптованості до стресових ситуацій, адекватне сприйняття життєвих викликів та проблем. Вони не схильні дратуватися та звинувачувати у життєвих невдачах інших. Усе це свідчить про їх комунікабельність, уміння взаємодіяти із різними людьми, низький рівень конфліктності, толерантність та стриманість.

Серед опитаних нами респондентів домінує (44%) середній рівень стресостійкості. Це дозволяє нам вести мову про те, що у більшості стресових ситуацій вони здатні регулювати власні емоції, більш-менш стримано реагувати на проблемні ситуації. При цьому у таких респондентів існує висока ймовірність того, що в нових, незвичних для них умовах вони не завжди швидко зорієнтуються щодо власних рішень та дій, що може навіть детермінувати їх дезорієнтацію, знизити рівень їх резистентності. У таких випадках їм навіть іноді необхідна кваліфікована допомога або пошук джерел збільшення особистісних ресурсів стресостійкості.

Низький рівень стресостійкості (17%) зафіксовано нами, за умов постковідного періоду, військового стану, що наразі триває в нашій державі, видається нам досить оптимістичним. Водночас низький показник стресостійкості особистості свідчить про її низьку здатність регулювати і впливати на власні емоції у різних життєвих ситуаціях, пов'язаних зі стресом. Їм властиві високий ступінь перевтоми та виснаження, часта втрата самоконтролю у стресових ситуаціях та невміння володіти собою. За таких умов високою є ймовірність виникнення дезорієнтації особистості, її низька працездатність, схильність до депресивних настроїв, тощо.

Враховуючи гендерну квоту у нашому дослідженні ми проаналізували як відрізняється рівень стресостійкості у чоловіків та жінок зрілого віку. Результати дослідження свідчать (рис. 2), що існує невеличка, але не суттєва різниця у показниках рівня стресостійкості у чоловіків та жінок. Цілком очевидно, зважаючи на фізіологічні та психологічні особливості, що рівень стресостійкості по всіх трьох рівнях (особливо низькому) більший у жінок, адже вони більш гостро та емоційно реагують на життєві виклики та різні стресові фактори, ніж чоловіки.

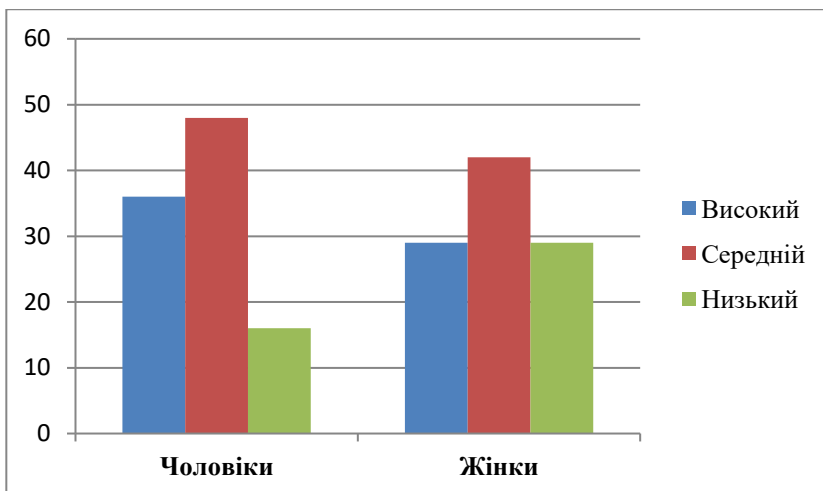


Рис. 2. Рівні стресостійкості респондентів за гендерною ознакою за методикою «Тест самооцінки стресостійкості»

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Питання стресу є не новим у психологічній науці. Його розгляд та вивчення було актуальним в різні часи, адже соціально-економічні умови та інші чинники життєдіяльності людини сприяють виникненню різноманітних ситуацій (у більшості випадків стресових), які спричиняють відповідні реакції на них організму. Кожна з цих реакцій вимагає швидкого, адекватного розгляду та вирішення, підвищення здатності протистояти тим негативним впливам без шкоди на фізіологічний й психічний світ людини.

Зрілий вік є віком певних досягнень особистості. Як і будь-який віковий період розвитку людини, зазначений вік має свої особливості розвитку. Різноманітні стресори впливають на психіку людини і тому, дуже важливо підвищувати стресостійкість особистості через створення різноманітних умов забезпечення психічного здоров'я людини.

Завдяки застосуванню діагностичних інструментів (в статті висвітлено результати одного з них) можна дослідити ступінь стресостійкості особистості та на основі цього виокремити шляхи її підвищення.

Перспективами подальших розвідок може бути вивчення гендерних особливостей прояву стресостійкості представників інших вікових періодів та розробка шляхів підвищення стресостійкості особистості у сучасних умовах.

Література

1. Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психічного здоров'я студента. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 64-80.
2. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 11, 2018. С. 144-149.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Водоп'янова Н. Е. Стрес-менеджмент. Стрес як предмет психодіагностики : навч. посіб. 2018. URL : <https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (дата звернення: 27.03.2023 р.)
5. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. *Психологія : реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 18. 2022. С. 141-152.
6. Гальченко В. М. Засоби психологічної підтримки під час стресу, спричиненого війною / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 15.
7. Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 14 квітня 2022 р.). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14.
8. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія та історія психології / Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка ; Ін-т соціальної і політичної психології НАПН України, Київ. Львів, 2019. 217 с.
9. Brannon, Linda; Feist, Jess *Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning, 2009. Pp. 121-123.
10. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2018/114. С. 17-20.

11. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка : стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. 286 с.

12. Вишньовський В. В. Особистісна та професійна зрілість як необхідна умова професійного зростання вчителя. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskiyi.pdf (дата звернення: 04.04.2023 р.)

13. Учитель І. Б., Сурякова М. З., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Дніпро : Середняк Т. К. 2021. 162 с.

14. Дзюба Ю. Зрілість не має меж : як розпізнати в собі зрілу особистість? Журнал SPACE. 2022. URL: <https://spacemag.com.ua/other/zrilist-ne-maye-mezh-yak-rozpiznaty-v-sobi-zrilu-osobystist-2/> (дата звернення: 29.03.2023 р.)

15. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.

16. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Військово-спеціальні науки. №1(38). 2018. С. 44-47.

17. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців та етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. Серія : Юридичні науки. № 2(69), 2018. С. 29-35.

18. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / [О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко]; За ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.

19. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> (дата звернення: 27.02.2023 р.)

References

1. Kuleshova O., Mikheieva L. Formuvannya psykhologichnoi stiikosti osobystosti yak umova zberezhenня psykhichnoho zdorovia studenta. Teoriiia ta praktyka formuvannya osobystosti yak subiekta samotvorennia i samozberezhenня : monohrafiia. Khmelnytskyi : FOP Tsiupak A. A., 2021. S. 64-80.

2. Stavyt'ska O. H., Vorobei I. I. Psykhologichni osoblyvosti vplyvu stresostiikosti na uchbovu diialnist studentiv. Psykhologiiia: realnist i perspektyvy : zbirnyk naukovykh prats RDHU. Vypusk 11, 2018. S. 144-149.

3. Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts., Kirzhetskyi Yu. I. ta in. Stresostiikist : navchalnyi posibnyk / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vntrishnikh sprav, 2021. 204 s.
4. Vodopianova N. E. Stres-menedzhment. Stres yak predmet psychodiahnostyky : navch. posib. 2018. URL : <https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (data zvernennia: 27.03.2023 r.)
5. Saveliuk N. Perezhyvannia stresu v umovakh viiny : dosvid ukraïnskoho studentstva. Psykholohiia : realnist i perspektyvy : zbirnyk naukovykh prats RDHU. Vypusk 18. 2022. S. 141-152.
6. Halchenko V. M. Zasoby psykholohichnoi pidtrymky pid chas stresu, sprychynenoho viinoiu / Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykholoho-pedahohichnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv : Tezy dopovidei Kh Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Khmelnyskyi, 14 kvitnia 2022 r.). Khmelnyskyi : Kafedra psykholohii ta pedahohiky KhNU, 2022. S. 15.
7. Havrylkevych V. K. Pryiomy shvydkoi samorehuliasii pry emotsiïakh tryvohy, strakhu, zloby v umovakh viiny / Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykholoho-pedahohichnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv : Tezy dopovidei Kh Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Khmelnyskyi, 14 kvitnia 2022 r.). Khmelnyskyi : Kafedra psykholohii ta pedahohiky KhNU, 2022. S. 14.
8. Stelmashchuk Kh. R. Psykholohichni chynnyky osobystisnoi stresostiïkosti diteï-syrit : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 – zahalna psykholohiia ta istoriia psykholohii / Lviv. nats. un-t im. Ivana Franka ; In-t sotsialnoi i politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy, Kyiv. Lviv, 2019. 217 s.
9. Brannon, Linda; Feist, Jess Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning, 2009. Pp. 121-123.
10. Vdovychenko A. V. Osoblyvosti kopinh-povedinky osobystosti u zhyttievkykh ta profesiïnykh sytuatsiïakh. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seriia «Psykholohichni nauky». 2018/114. S. 17-20.
11. Tkachuk T. A. Kopinh-povedinka : stratehii ta zasoby realizatsii : monohrafiia. Irpin : Nats. un-t derzh. podatkovoi sluzhby Ukrainy, 2011. 286 s.
12. Vyshnovskiy V. V. Osobystisna ta profesiïna zrilist yak neobkhidna umova profesiïnogo zrostannia vchytelia. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskiy.pdf (data zvernennia: 04.04.2023 r.)
13. Uchytel I. B., Suriakova M. Z., Batrachenko I. B. Vikova ta pedahohichna psykholohiia : navchalnyi posibnyk. Dnipro : Seredniak T. K. 2021. 162 s.
14. Dziuba Yu. Zrilist ne maie mezh : yak rozpoznyaty v sobi zrilu osobystist? Zhurnal SPACE. 2022. URL : <https://spacemag.com.ua/other/zrilist-ne-maye-mezh-yak-rozpoznyaty-v-sobi-zrilu-osobystist-2/> (data zvernennia: 29.03.2023 r.)
15. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2006. № 1(3). P. 160-168.
16. Teptiuk Yu. Psykholohichni umovy rozvytku stresostiïkosti u dorosloму vitsi. Visnyk Kyïvskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriia : Viïskovo-spetsialni nauky. №1(38). 2018. S. 44-47.
17. Dotsenko V. V. Metody rozvytku stresostiïkosti u pravoohorontsiv ta etapi fakhovoi pidhotovky. Pravo i bezpeka. Seriia : Yurydychni nauky. № 2(69), 2018. S. 29-35.
18. Praktykum z formuvannia stresostiïkosti viïskovosluzhbovtsiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky : metodychnyi posibnyk / [O. M. Kokun, N. S. Lozinska, I. O. Pishko]; Za red. V. M. Moroza. K. : NDTs HP ZS Ukrainy, 2020. 55 s.
19. Vikovi osoblyvosti riznykh periodiv zhyttia dorosloi liudyny. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> (data zvernennia: 27.02.2023 r.)