

### **Список використаної літератури:**

1. Змановская, Е. В. (2003). Девиантология:(Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 288.[Російською мовою].
2. Orzack, M.H. Computer Addiction Services [Electronic resource] / M.H. Orzack // – [Cited 2010, 8 Dec.] .[Англійською мовою].
3. Стоименов, Й. А, Стоименова, М. Й., Коева, П. Й. и др. (2003). Психиатрический энциклопедический словарь [Російською мовою].

## **МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**УДК 159.95**

**Томчук Михайло Іванович,**

*доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри психології*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Томчук Сергій Михайлович,**

*кандидат психологічних наук, доцент  
доцент кафедри психології*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** В статті представлені методологічні засади дослідження феномену стресостійкості особистості. Запропоновані основні підходи до її формування в умовах підготовки до діяльності в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** методологія, особистість, стресостійкість, дослідження, екстремальна діяльність, формування.

**Актуальність дослідження.** Умови життєдіяльності особистості в перехідний для українського суспільства період є складними, часто екстремальними, та супроводжуються впливом на неї різноманітних стрес-факторів (підвищення тарифів за комунальні послуги, дорожнеча, безробіття, ускладнення умов праці та ін.). Це призводить до появи у людини деструктивних емоційних станів, стресу, дезадаптованості, втрати

смислу життя, зневіри у собі, тобто, до особистісних деформацій. Важливим аспектом психологічної науки та практики є вивчення особливостей протікання стресу у конкретного індивіда та формування здатності протидіяти, зменшувати його негативний вплив на професійну діяльність, психосоматичні розлади.

### **Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.**

Дослідження стресостійкості особистості пов'язане з наявністю низки методологічних проблем. Зокрема, цей феномен є предметом вивчення багатьох наук, характеризується багатоаспектністю, міждисциплінарністю. Стресостійкість вивчається нейропсихологією, психофізіологією, психологією особистості, психологією екстремальної діяльності, медичною психологією та ін. Сьогодні, за частковим виключенням окремих досліджень (Когут, О., 2021), не описані методологічні принципи, підходи, комплекси методів та методик вивчення стресостійкості та технологій її формування особливо у фахівців екстремальних видів діяльності. Концепція стресу описана у роботах Г. Сельє (1972), Л. Катаєва-Смик (2009), когнітивна теорія стресу представлена в наукових доробках Р. Лазаруса (1970) та ін. Більшість науковців представляють стресостійкість особистості як системну її властивість, яка забезпечує прогнозованість реакцій індивіда на стрес, оптимізацію різноманітних стратегій подолання ним надскладних та надзвичайних ситуацій. Дослідження стресостійкості, науковцями здебільшого розглядається фрагментарно, не цілісно, з розкриттям лише окремих аспектів враження людини стресом та її відновлення. Успішна взаємодія особистості із соціальним та природним середовищем, визначається дослідниками за показниками емоційної стійкості, тривожності, рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу. Здебільшого системною підготовкою, формуванням готовності особистості до подолання стресу в умовах звичної життєдіяльності психологи ґрунтовно не займались. Методологічні засади вивчення та формування стресостійкості особистості

до екстремальної діяльності є розрізненими, епізодичними, часто суперечливими у тлумаченні її сутності. Саме тому, метою публікації є представлення методологічних принципів, підходів до дослідження та формування стресостійкості особистості.

**Завданням дослідження було:** 1) виокремлення основних принципів та підходів до дослідження стресостійкості особистості; 2) представлення методологічних засад її формування в умовах підготовки особистості до діяльності в екстремальних умовах.

**В якості методів та методик дослідження** нами використані методи аналізу, порівняння, узагальнення результатів досліджень інших науковців із зазначеної проблеми, метод експертних оцінок та метод моделювання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як правило дослідження стресостійкості особистості проводиться більшістю психологів з метою розробки в подальшому стратегій подолання стресу та його наслідків. Причому такі стратегії виробляються здебільшого без врахування індивідуальних особливостей протікання стресу та можливих його психосоматичних, адаптаційних наслідків.

Саме тому на основі певного досвіду вивчення поведінки осіб, які життєдіяли в умовах екстремальних ситуацій (військові, прикордонники, працівники МВС України, пенітенціальних закладів та ін.), професійної діяльності психологів цих закладів, нами запропоновано ряд методологічних підходів, принципів до дослідження особистості в таких умовах: 1) принцип цілісного, системного підходу до використання методів та методик дослідження особистості в ситуаціях стресу. Він полягає в тому, що всебічно дослідити вплив стрес-факторів на психіку людини можна вивчаючи за допомогою методичного інструментарію ті чи інші показники його прояву (психічні стани, емоції, зовнішню експресію, інтелектуальну, вольову активність тощо); Кількість використовуваних дослідником методик має бути по відношенню до особистості чи групи людей, що вивчаються не занадто переобтяжливою, додатково

стресогенною; 2) принцип вивчення феномену стресостійкості особистості в динаміці, протягом певного періоду часу, в діяльності. Лише шляхом накопичення показників, що характеризують прояв стресу у людини, з врахуванням різних етапів її діяльності ми можемо зробити більш адекватні висновки щодо особливостей його протікання; 3) принцип відповідності дібраних методів та методик віковим та індивідуальним особливостям респондентів. Деякі методики можуть бути призначені для вивчення певних психічних показників в особистості підліткового чи юнацького, але, наприклад, не дорослого віку. Потрібно дотримуватись психометричних процедур і внести зміни у шкали, рівні прояву тих чи інших показників стресу. Потрібно також враховувати й індивідуальні особливості прийняття діагностичних методик конкретною особою. Без врахування цього ми не отримаємо об'єктивних показників; 4) принцип спричинення, має врахувати який стрес-фактор є генеральним у прояві наслідків впливу зовнішнього середовища. Це можна здійснити шляхом виключення інших чинників стрес-впливу методом довірливої бесіди з клієнтом, узагальненням незалежних оцінок інших експертів тощо; 5) принцип ефективного і оптимального відбору методів та методик для вивчення впливу стресу на особистість. Адже використання занадто великої кількості методик може спричинити перевантаження та додатковий стрес вплив на індивіда.

В основі формування стресостійкості особистості має бути, на нашу думку, розвиток, у спеціально організованих соціумом умовах, її психологічної готовності до діяльності в особливих, складних умовах. Компонентами такої готовності можуть бути мотиваційна, когнітивна, операційно-процесуальна та емоційно-вольова готовності.

Центральним компонентом є мотиваційна готовність особистості до подолання стресу. Вона характеризується системою високоусвідомлених мотивів, які спонукають особистість до витримування та подолання стресу:

переконань, почуттів відповідальності, обов'язку, моральних цінностей, світоглядних позицій тощо.

Формування такої мотивації має бути в основі професійного відбору та підготовки фахівців екстремальних видів діяльності. Когнітивний компонент готовності має бути сформований шляхом ознайомлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних видів діяльності, з особливостями професії.

Операційно-процесуальний компонент готовності має розвиватись в умовах спеціальних занять, тренінгів, які мають бути спрямовані на формування адекватних копінг-стратегій із самоорганізації та подолання стресу. Прикладом такої підготовки можуть бути різні спецкурси, тренінги з розвитку стресостійкості. Такі заняття формують також здатність особистості до стримування за допомогою волі деструктивних емоцій, саморегуляції, негативних, деструктивних станів у ситуаціях стресу.

При розробці подібних занять, тренінгів варто дотримуватись наступних методологічних принципів:

1) принципу системного впливу на розвиток всіх вище виокремлених компонентів психологічної готовності до подолання стресу, до стресостійкості;

2) принципу врахування при формуванні стресостійкості особистості особливостей її майбутньої екстремальної діяльності;

3) принципу максимального наближення навчальних занять, тренінгів до умов реальної екстремальної діяльності;

4) принципу узгодження технологій формування стресостійкості особистості з її індивідуальними особливостями.

**Висновки.** Таким чином врахування базових методологічних принципів у процесі вивчення та формування стресостійкості особистості сприятиме більш ефективній її підготовці до діяльності в стресових умовах.

**Перспективами подальших досліджень** може стати вивчення впливу індивідуально-типологічних властивостей особистості на прояв її стресостійкості.

#### **Список використаної літератури:**

1. Когут, О. О. (2021). Психологія стресостійкості особистості. Дис.докт. психол. наук. Переяслав [українською мовою].
2. Лазарус, Р. (1970). Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Под редакцией Л. Леви, В. Н. Мясичева. Ленинград [російською мовою].
3. Селье, Г. (1972). Очерки об адаптационном синдроме. Наука [російською мовою].
4. Serikova, K., & Mynbayeva, A. (2018). Развитие креативности для повышения стрессоустойчивости школьников. *Вестник КазНУ. Серия педагогическая*, 56(3), 45-57 [російською мовою].

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**УДК159.9**

**Чайка Валентина Василівна,**

*студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті наведено аналіз наукової літератури щодо визначення поняття психологічного захисту, осіб юнацького віку у ситуаціях переживання тривоги та структуровані мотиви використання ними психологічного захисту.

**Ключові слова:** психологічний захист, психічні механізми, особистість, юнацький вік, тривожність.