

УДК 371.132:371.134

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Артем Шишин**

*Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»,  
42, вул. Героїв Крут, м. Біла Церква, Україна, 09100  
e-mail: sav@magnus.net.ua*

**Тетяна Пономаренко**

*Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»,  
42, вул. Героїв Крут, м. Біла Церква, Україна, 09100  
e-mail: ps.tponomarenko@gmail.com  
ORCID ID 0000-0003-0949-1611*

Реалії сьогодення обумовлюють постійне перебування людини в стресових обставинах. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему та психіку постійно зростає. Для збереження психічного здоров'я особистість має володіти високим рівнем стресостійкості. Вона являє собою готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід. Стресостійкість має унікальну будову: мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний та комунікативний компоненти. Визначено, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: генетичні задатки і стабільність психіки; впевненість у собі та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя; здоровий спосіб життя; навички саморегуляції. Результати емпіричного дослідження показали, що 18% учасників експерименту продемонстрували нам низький рівень, 15% – середній і 67% – високий рівень стресостійкості. Встановлено, що чинниками стресостійкості студентів є особистісна тривожність  $r_{xy} = 0,4371357$  (при  $p \leq 0,05$ ) та врівноваженість особистості  $r_{xy} = 0,546693$  (при  $p \leq 0,01$ ). Досліджено, що студентів з високим рівнем особистісної тривожності значно більше ніж із високим рівнем ситуативної тривожності фемп. = 3.843 (при  $p \leq 0,01$ ), що зумовлено подіями (війна, економічна криза, світова пандемія тощо), які відбуваються в Україні в останні роки і тому тривожність з категорії «стан» переросла в «якість особистості» і стала вже хронічним явищем. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідженні шляхів та умов розвитку стресостійкості студентів в умовах невизначеності.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, студенти, тривожність, умови невизначеності, врівноваженість особистості, воєнний стан.

**Постановка проблеми.** Сьогодні Україна живе в період невизначеності – в умовах воєнного стану. Це складні часи для нашої країни та для її суспільства, адже вони супроводжуються стресовими обставинами. Студентська молодь, є однією із мало захищених верств населення, а тому постійно страждає. Відтак, в умовах війни, зростає потреба у розвитку стресостійкості кожного громадянина. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає людині швидко адаптуватися в нових умовах, адекватно оцінювати стресові ситуації та власні можливості для їх вирішення.

Наразі, стресові ситуації обумовлені регулярними ракетними обстрілами країни, окупацією її територій, економічною кризою на фоні війни, проблемами зі світло та

водопостачанням, ситуацією загальної невизначеності та незрозумілості майбутнього. При цьому, планування подальшого життя є особливо актуальною проблемою для студентської молоді. Вони зараз навчаються та здобувають майбутню професію, намагаються будувати плани, уже готові до створення власних сімей, але умови невизначеності в яких опинилась Україна та постійні стреси не дають змоги жити повноцінним життям.

**Мета роботи** теоретично і емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності.

**Аналіз наукової літератури** показав, що проблема стресу та стресостійкості була і залишається актуальною сьогодні. Це в свою чергу, пов'язано з постійними викликами для людини: вікові кризи, розлучення, різні види залежностей у членів родини, проблема вибору професії та планування майбутнього, різні захворювання, економічні та політичні кризи, наслідки епідемій та пандемій, умови воєнного стану тощо. Так, Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та ін. вже давно у своїх працях розглядали різні психологічні аспекти стресу. Між тим, С. Хобфуд висував теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості; М. Кудінову цікавить сам концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі; Л. Смольська порівнювали феномени стресостійкості та життєстійкості особистості; Ю. Шаран вивчає структуру та психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості; Н. Ярош досліджує саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки; М. Корольчук та В. Крайнюк розглядають соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах.

В ході теоретичного аналізу ми розглянули зарубіжну та вітчизняну літературу та встановили, що існують різні підходи до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність особистості протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.);
- як готовність особистості протидіяти стресу (М. Дяченко та ін.);
- як інтегративна властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.).

Варто також зазначити, що із стресостійкістю ототожнюють «емоційну стійкість» як здатність контролювати емоції [1, с. 48]. Разом з тим, М. Корольчук та В. Крайнюк прирівнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, адже вона дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я в складних стресових умовах. Ці автори наполягають на важливості вміння людиною контролювати рівень напруги, щоб не завдавати шкоди своєму організму [2]. У нашому дослідженні ми схилиємось до думки, що *стресостійкість – це готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід.*

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [3, с. 144]:

- мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;
- комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу.

Ми бачимо, що стресостійкість особистості це досить складний феномен, який у своїй сукупності активізує емоційний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та

комунікативний потенціал людини для вирішення стресових ситуацій. Відтак, особистість має акумулювати в собі всі ці ресурси задля підвищення стресостійкого потенціалу. В свою чергу, С. Хобфуд висунув теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості [4, с. 119]:

- достатнє володіння знаннями про сам феномен стресу та шляхи його подолання – такі знання можуть мати різне підґрунтя (шкільна програма, якщо ситуація стресу пов'язана із проявом фізичних або хімічних явищ; знання про послідовність дій під час пожежі) – все це дозволить якісно проаналізувати і оцінити саму ситуацію і знайти шляхи її вирішення;

- розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану – вміння швидко опанувати себе, свої емоції і допомогти іншим дозволяє свідомо аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні шляхи для її вирішення;

- застосування досвіду в успішному подоланні стресових ситуацій;

- створення моделі конструктивної поведінки в стресових умовах – власних копінг-стратегій або чітких освоєних алгоритмів дії: під час «повітряної тривоги», пожежі, підтоплення, вибуху, аварії на АС тощо;

- розвиток позитивного мислення особистості – практика аутотренінгу;

- формування усвідомленості власної поведінки.

Між тим, К. Матені визначив, що стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як:

- генетичні задатки і стабільність психіки – якщо людина здорова, то вона має хороший енергетичний та адаптаційний потенціал;

- впевненість у собі та адекватна самооцінка – дає можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки і діяти в умовах невизначеності;

- загальна ерудованість та здатність до навчання – деякі стресові обставини потребують звичайних шкільних знань для їх вирішення (наприклад, як діяти при пожежі і що варто знати про це явище) або вимагають швидко оволодівати новими знаннями та навичками (наприклад, як робити порев'язочний матеріал або коктейль «Бандерівське смузі»);

- конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту допомагають свідомо аналізувати ситуацію та планувати план дій;

- здоровий спосіб життя – дозволяє мати хороший імунітет;

- соціальна підтримка – підтримка оточення і розуміння що ти не один;

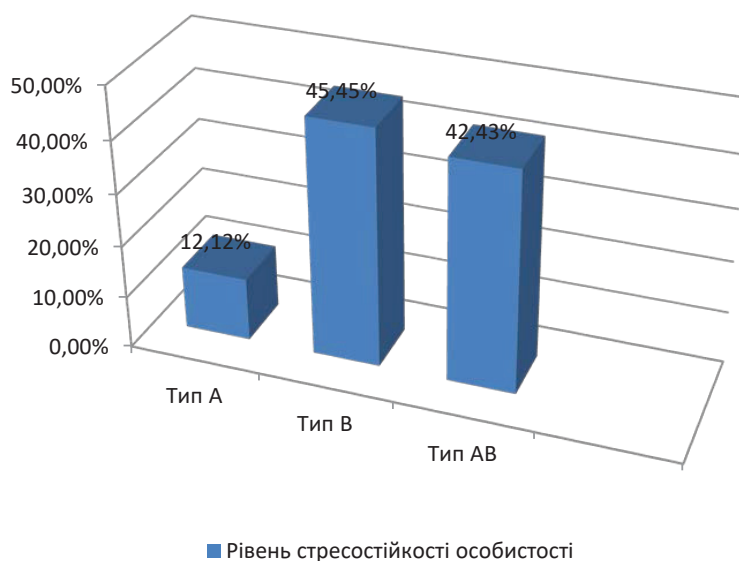
- матеріальне благополуччя – наявність «фінансової подушки», яка допоможе пережити складні життєві обставини (втрата роботи чи працездатності, економічна криза, початок війни тощо)[5].

Разом з тим, важливе місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники [6], які негативно або позитивно на неї впливають. Одним із таких, на думку вчених Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, Ю.Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагієв та ін. є тривожність. При цьому, І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський розглядають самооцінку особистості як чинник стресостійкості. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи [6]. Разом з тим, на стресостійкість людини впливає усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій з усунення стресорів в діапазоні набутих знань та вмінь. Тобто, можна визначити стресостійкість як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди

на шляху до мети» [7]. Таким чином, феномен стресостійкості особистості є цікавим і актуальним для подальшого експериментального дослідження.

**Результати дослідження.** Емпіричне дослідження було проведене в березні 2023 року на базі Інституту економіки та управління, Університету «Україна». У дослідженні взяли участь студенти 1 – 4 курсів денної та заочної форм навчання. У зв'язку із умовами воєнного стану експеримент проводився онлайн із залученням Google Форми. Учасникам експерименту була запропонована бібліографічна анкета, 4 методики та чіткі інструкції щодо виконання всієї роботи.

Відтак, дізнавшись деякі біографічні дані (вік, стать, курс, форма навчання), ми за допомогою *опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації* (автор В. В. Бойко) ми визначили рівень стресостійкості студентів. Отримані результати представлена на рисунку 1.



**Рис 1. Показники типу поведінки студентів в стресових ситуаціях (у%)**

З рисунку ми бачимо, що 12% учасників дослідження належать до типу А, що свідчить про низький рівень стресостійкості – такі люди мають низький адаптаційний потенціал, дуже чутливо сприймають ситуації, які супроводжують їх в житті, їм складно мобілізувати знання та досвід, щоб швидко прийняти рішення та діяти в стресових ситуаціях. В кризових умовах вони, часто, розгублені, занадто емоційні або навпаки, впадають в апатію чи депресію та обирають стратегію поведінки «пошук соціальної підтримки» або «уникнення».

При цьому, 45% студентів належать до типу В, а отже, мають високий рівень стресостійкості – вони швидко мобілізуються і адаптуються до нових обставин, врівноважені – контролюють свої думки та емоції, вміють аналізувати власний досвід та застосовувати наявні знання на практиці, можуть заспокоїти інших та володіють прийомами саморегуляції (дихальні чи тілесні практики, аутотренінг тощо). У випадку стресової ситуації обирають стратегію «розв'язання проблеми».

42% респондентів належать до типу АВ, тобто мають середній рівень стресостійкості – такі особи вміють опанувати свої емоції, думки та стани і «взяти себе в руки» у не дуже складних стресових ситуаціях, вони здатні свідомо аналізувати кризову ситуацію і приймати рішення, але в особливо складних умовах потребують підтримки інших. В стресових ситуаціях обирають стратегію поведінки «розв’язання проблеми» або «пошук соціальної підтримки».

Наступним кроком ми дослідили чинники стресостійкості студентів. Результати представлені в таблиці 1.

Табл. 1

### Чинники стресостійкості студентів (у %)

Психічні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Врівноваженість особистості	9,09%	84,85%	6,06%
Ситуативна тривожність	0%	70%	30%
Особистісна тривожність	0%	24,25%	75,75%
Тривожність	39,39%	48,48%	12,13%
Фрустрація	36,36%	51,51%	12,13%
Агресивність	10 30,3%	54,55%	15,15%
Ригідність	3,03%	69,7%	27,27%

З таблиці ми бачимо, що 9% студентів продемонстрували нам високий рівень, 85% середні показники і 6% досліджуваних показали нам низький рівень врівноваженості особистості. Врівноваженість особистості дає їй змогу бути свідомим, адекватно оцінювати кризові ситуації, «тримати себе в руках», свідомо аналізувати свій досвід та використовувати його потенціал, контролювати свої думки та емоції. В стресовій ситуації високий рівень врівноваженості особистості дозволяє їй коректно оцінювати ситуацію і приймати зважені рішення.

При цьому, низький рівень стресостійкості може проявлятися в різних психічних станах. З таблиці ми бачимо, що майже 40% учасників показали низький рівень, 48% – середній рівень і 14% – високий рівень тривожності. Високий рівень тривожності заважає людині конструктивно діяти в стресовій ситуації, адекватно її оцінювати і приймати правильні рішення.

36% респондентів продемонстрували нам низький рівень, 52% – середній рівень і 12% – високий рівень фрустрованості. Проблематичність для стресостійкості полягає в тому, що фрустрація супроводжується негативними емоціями (гнів, роздратування, почуття провини та ін), які заважають людині адекватно мислити і приймати зважені рішення. Фрустровані студенти часто уникають труднощів та бояться невдач, а отже, не стресостійкі та не готові до складних умов.

30% досліджуваних мають низькі показники агресивності, 55% – середні і лише 15% – високі показники. Підвищена агресивність, як і тривожність заважають студентам конструктивно діяти в стресових ситуаціях, а тому знижують стресостійкість особистості. Висока агресивність має негативне емоційне забарвлення, яке заважає усвідомлено сприймати ситуацію та виважено приймати рішення і приймати допомогу від оточення.

3% респондентів продемонстрували нам низький рівень ригідності, 70% – середній і 27% – високий рівень ригідності особистості. Для осіб з середнім рівнем буде складно реагувати на зміни в житті, а для людей з високим рівнем ригідності будь-які зміни проти-показані. Таким особам дуже складно адаптуватися і «починати жити по-новому».

70% респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності і 25% особистісної тривожності, 30% учасників показали високі показники ситуативної тривожності і 75% особистісної тривожності. Такі показники можна пояснити умовами невизначеності в яких опинилися українці – світова пандемія і російсько-українська війна, яка триває ще з 2014 року. Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, виникає в конкретних ситуаціях, які є стресовими саме для конкретної людини (публічні виступи, похід до лікаря та медичні маніпуляції, замкнутий простір чи погане освітлення підвалів в яких студенти перебували під час обстрілів тощо).

**Аналіз результатів дослідження.** За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, який дозволяє розрахувати та оцінити наявність або відсутність лінійного зв'язку між двома змінними, у нашому випадку це стресостійкість та тривожність, врівноваженість, фрустрованість, агресивність та ригідність. Результати представлені на рисунку 2.



**Рис. 2: Співвідношення чинників стресостійкості студентів**

Отже, проведені нами математичні обчислення встановили, що чинниками стресостійкості студентів є особистісна тривожність  $r_{xy} = 0,4371357$  (при  $p \leq 0,05$ ) та врівноваженість особистості  $r_{xy} = 0,546693$  (при  $p \leq 0,01$ ). Відтак, ми можемо зробити висновок, що високий рівень особистісної тривожності та низький рівень врівноваженості особистості негативно впливають на стресостійкість студентів.

Разом з тим, ми помітили, що студентів з високим рівнем особистісної тривожності значно більше ніж із високим рівнем ситуативної тривожності. Наші спостереження підтвердились при розрахунку критерію кутового перетворення Фішера. А отже, значні відмінності є на високому рівні –  $F_{\text{емп.}} = 3.843$  (при  $p \leq 0,01$ ) та на середньому рівні –  $F_{\text{емп.}} = 3.843$  (при  $p \leq 0,01$ ). Ми припускаємо, що такі результати зумовлені подіями (війна, економічна криза, світова пандемія тощо), які відбуваються в Україні в останні роки і тому тривожність студентів з категорії «стан» переросла в «якість особистості» і стала вже хронічним явищем. Тобто це пов'язано з постійними стресами, кризами та умовами невизначеності, які відбуваються в житті студентів.

**Висновки.** Стресостійкість особистості є складним і актуальним феноменом сьогодення, що полягає у готовності та здатності людини швидко і виважено протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід. Вона складається з мотиваційного, фізіологічного, пізнавального, операційного та комунікативного компонентів, які тісно пов'язані між собою. На розвиток стресостійкості особистості впливає велика кількість факторів. Зокрема, результати нашого емпіричного дослідження показали, що для студентської молоді характерними є рівень врівноваженості особистості та рівень її особистісної тривожності. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідженні шляхів та умов розвитку стресостійкості студентів в умовах невизначеності.

### Список використаної літератури

1. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
3. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. №7. С. 143–148.
4. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. №84. P. 116-122.
5. Matheny K., Aycock D., Hung J. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. №14. P. 499–549.
6. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.
7. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY' STRESS RESISTANCE IN RETRACTIONS PERIODS

**Artem Shyshin**

*Bila Tserkva Institute of Economics and Management,  
42, Ktut heroes Str., Bila Tserkva, Ukraine, 09100  
e-mail: sav@magnus.net.ua*

**Tetiana Ponomarenko**

*Bila Tserkva Institute of Economics and Management,  
42, Ktut heroes Str., Bila Tserkva, Ukraine, 09100  
e-mail: ps.tponomarenko@gmail.com  
ORCID ID 0000-0003-0949-1611*

Today's realities condition a person's constant stay in stressful circumstances. All this leads to the fact that the load on the nervous system and psyche is constantly increasing. To maintain mental health, a person must have a high level of stress resistance. It represents the individual's readiness and ability to

counteract stressful situations, independently solve complex life problems, relying on knowledge, skills and own experience. Stress resistance has a unique structure: motivational, physiological, cognitive, operational and communicative components. It was determined that such resources as: genetic predisposition and mental stability contribute to the development of a person's stress resistance; self-confidence and adequate self-esteem; general erudition and the ability to learn quickly; positive thinking and time management skills; social support; material well-being; healthy lifestyle; self-regulation skills. The results of the empirical research showed that 18% of the experiment participants showed us a low level, 15% – an average level, and 67% – a high level of stress resistance. It was established that the factors of stress resistance of students are personal anxiety  $r_{xy} = 0.4371357$  ( $p \leq 0.05$ ) and personality' balanced  $r_{xy} = 0.546693$  ( $p \leq 0.01$ ). It was found that there are significantly more students with a high level of personal anxiety than with a high level of situational anxiety  $\varphi_{emp.} = 3.843$  ( $p \leq 0.01$ ), which is due to events (war, economic crisis, global pandemic, etc.) that have occurred in Ukraine in recent years, and therefore anxiety from the "state" category has turned into "personality quality" and has already become chronic a phenomenon. We see the prospects for further scientific research in the study of the ways and conditions of the development of students' stress resistance in retraction periods.

*Key words:* stress, stress resistance, students, anxiety, retraction periods, personality' balanced, military status.