

Ришко Г.М.

Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості

Ришко Галина Михайлівна, аспірант
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

Анотація. В статті розглянуті методологічні обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. Розкриті основні напрямки дослідження стресостійкості. Проаналізовані розуміння зв'язку стресостійкості з індивідуально-психологічними характеристиками. Розглянуті детермінанти стресостійкості, структурні компоненти особистості. Стресостійкість – як інтегральна характеристика психічного розвитку та інтегративна властивість особистості.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічні детермінанти, особистість, властивості психіки.

Проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини, емоційної стійкості та здатності контролю емоцій. Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається із певних ланцюгів. До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту, на які впливає локус контролю, етнічний фактор, тип ВНД, психічні і соматичні захворювання. Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Проблема стійкості до стресу знайшла своє відображення у працях загальної, інженерної психології, психології праці, психології спорту, соціальної та етнопсихології т. ін.

Мета та завдання статті полягає в розкритті та аналізі методологічних принципів дослідження природи стресостійкості.

В методологічному аспекті дослідження природи стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях теорії психічної регуляції (С.Л. Рубінштейн, О.К. Тихомиров) та довільної саморегуляції (Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, Ю.М. Кулюткін, О.Я. Чебикін, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р. Сігаєв); концепції стресу (Г. Сельє) та професійного стресу (Л.О. Китаєв-Смик, В. О. Пономаренко, В. О. Бодров); стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Ю.А. Александровський, А.В. Вальдман, В.І. Лебедев, В.Л. Маришук, Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко, Л.М. Ємельяненко, А.М. Гриненко, В.М. Корольчук).

З огляду основних підходів щодо вивчення поняття стресостійкості, можна стверджувати, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізму стресостійкості пов'язані із оцінюванням специфіки прояву його реакцій на дію психологічних факторів. Як що нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановленнями, потребами, умовними рефlekсами і життєвим досвідом людей.

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

- взаємодія основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях "особистість-середовище";
- процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;

- специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;

- дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;

- дослідження адаптивності до емоційного стресу;

- дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов.

Таким чином можна стверджувати, що у науковій літературі досі не має єдиного розуміння щодо терміну "стресостійкість" і шляхів його вивчення. Наразі бракує ясності і чіткості в розумінні сутності стресостійкості: одна частина авторів як синонім вживають термін "емоційна стійкість", механізми і сутність якої вивчено краще, інші роблять акцент на стратегіях подолання, результативності роботи, фізіологічних характеристиках, можливості саморегуляції і т.д.

На практиці більша частина експериментальних досліджень стресостійкості проводиться шляхом створення для досліджуваних екстремальних умов. Оскільки проведення нашого констатувального експерименту було проведено на базі вищих навчальних закладів м. Києва та Київської області, ми не мали на меті, хоч і в рамках експерименту, моделювати дію екстремальних факторів, спрямованих на створення неприємних, больових відчуттів його учасників. Тим більше, протягом тривалого часу.

У той же час, доцільно використовувати деякі методологічні принципи дослідження, властиві цьому підходу. Вони стосуються ставлення до людини, яка бере участь у експерименті в якості досліджуваного, а також необхідності комплексних досліджень багатьох проявів складної картини психологічного стресу, і, відповідно, психологічних механізмів стресостійкості, тому що тільки так це явище може бути адекватно описаним.

Вибір конкретних психологічних індикаторів стресостійкості у рамках даного дослідження визначаються загальнометодологічним підходом діагностики стресових станів, а також співвіднесенням цих показників до характеристик психічних станів.

Одним із основних методологічних положень щодо оцінки психологічних станів є положення про необхідність використання "досить широкого набору методик із метою подальшого об'єднання отриманих показників у загальну інтегральну оцінку" [3, с. 444]. На практиці це загальне твердження перетворюється у ряд більш конкретних [3]:

1. Вибір показників має цілеспрямовано відображати реакцію найважливіших блоків (субсистем) цілісної функціональної системи.

2. Необхідний оптимальний набір показників (4–5), що відображають усі необхідні для даної реакції субсистеми (блоки) цілісної функціональної системи.

3. Необхідно зібрати анамнез про ставлення людини до даної ситуації, до роботи, про її цілі, про способи реагування на ті чи інші обставини. На думку Е. П. Ільїна, це важливо у зв'язку із тим, що ставлення людини до діяльності, прийому саморегуляції, які вона може використати, значно змінюють очікувану відповідно до ситуації картину зрушень.

Вибір засобів діагностики стресостійкості залежить від знання її структурної моделі і характеристик основних процесів. Так, Г.В. Мигаль і О.Ф. Протасенко пропонують увести поділ напрямів емпіричного дослідження стресостійкості за природою походження, а саме: розглядати її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливу негативних факторів, і як здатність, сформовану в процесі життєдіяльності. Це зумовлює відповідно два напрями дослідження. Як зазначають ці дослідники, вивченню стресостійкості, як генетично зумовленої здатності, приділено з боку науковців значно більше уваги, ніж дослідженню її здатності як сформованої у процесі життєдіяльності. Саме тому нині така тенденція знайшла своє відображення у більшості методик, які використовуються під час проведення профвідборів. Особливо широкого поширення набули дослідження психологічних особливостей людини, таких, як темперамент, характер, здібності, знання, навички т. ін.

Обидва ці напрями дослідження стресостійкості не є протилежними, вони доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, які закладені генетично, так чи інакше в процесі життєдіяльності певною мірою змінюються (прогресують або залишаються на колишньому рівні залежно від факторів, що впливають у тих або інших обставинах).

У рамках другого напрямку методологічно виділяється підхід, що вивчає стресостійкість на основі копінг-поведінки, спрямованої на усунення ситуації психологічної загрози, підтримки балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим умовам. Вивчення проходить відповідно пропонувані різними дослідниками стратегії подолання: на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівнях функціонування особистості (І.М. Нікольська, Р.М. Грановська); за рахунок перетворюючих стратегій подолання, прийомів пристосування, допоміжних прийомів самозбереження (Л.І. Анциферова) [12, с. 436–437]; проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого способу (Р. Лазарус, С. Фолкман) і т.д.

Дослідження емоційного компоненту стресостійкості (С.П. Ільїн, П.К. Анохін, В.Л. Маришук, В.С. Мерлін) передбачає урахування часу появи емоційного напруження при тривалому і постійному дії стресогенного фактору, силу стресогенного впливу, яка викликає певний емоційний стан (страх, радість, горе і т. п.), через що виникає і на що спрямований фіксований зсув (реагування на стимул або на протидію цьому реагуванню).

Стратегіями проблемно-орієнтованого подолання є спрямовані на вирішення ситуації когнітивні і поведінкові зусилля. Емоційно-орієнтована стратегія включає у себе дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, уникнення-втечу, взяття на себе відповідальності і позитивну переоцінку (Р. Лазарус, С. Фолкман).

За допомогою розробленого цими дослідниками "Опитувальника Засобів подолання" (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1980, 1984, 1985, 1988), що складався із 67 тверджень (за версією 1985 року), була створена восьмифакторна класифікація стратегій [8]. Запитання описували емоції, думки і дії людини, спрямовані на взаємодію зі стресовою ситуацією у ході її вирішення.

Факторний аналіз отриманих Ч. Карвером результатів [8, с. 98–110] показав наявність негативного зв'язку між двома кластерами, або групами, стратегій, які опинилися протилежними один одному.

У руслі розробленої Чарльзом Карвером і його колегами класифікації стратегій опанування зі стресовими подіями (як доповнення до теорії Р. Лазаруса і С. Фолкман) створено "Багатофакторний Опитувальник опанування", що дозволяє оцінити вираження в індивідуальній поведінці чотирнадцяти стратегій. П'ять стратегій включають активне подолання, планування, подавлення конкуруючої активності, обмеження і пошук предметної соціальної підтримки, відносяться до проблемно-орієнтованому типу подолання. П'ять стратегій емоційно-орієнтованого подолання складають пошук емоційної соціальної підтримки: позитивна реінтерпретація і особистісний розвиток, прийняття, відкидання і звернення до релігії. Чотирма стратегіями дисфункціонального характеру є сфокусованість на емоціях і їх проявах, поведінкове усунення, когнітивне усунення і алкогольне усунення [8, с. 98–110].

Як показали ці експериментальні дослідження [8, с. 108], стратегія пошуку соціальної підтримки виявилась позитивно зв'язаною як з активним подоланням, так і з усуненням, тобто вона опинилася між двома протилежними за значенням групами у ролі своєрідного містка. Результати дослідження Карвера підтвердили гіпотезу щодо існування залежності між наданням переваги певним стратегіям і суб'єктивною оцінкою контрольованості-неконтрольованості ситуації. Так, у контрольованих ситуаціях частіше надається перевага таким стратегіям, як планування, подавлення конкуруючої активності та активне подолання, а також знижується потреба у пошуку предметної соціальної підтримки. Виявилася залежність між вибором стратегії і оцінкою значущості ситуації. Чим більш значущою для людини є стресова ситуація, тим частіше вона вдається до емоційно-орієнтованого типу стратегій: зфокусованості на емоціях та їх вираженні; пошуку підтримки оточуючих як з метою одержання емоційної підтримки; пошуку підтримки оточуючих з метою отримання предметної підтримки [8, с. 108–109].

Визначальним є суб'єктивна інтерпретація сигналу, оцінка, тобто повнота психічного відображення сприймаючої ситуації. Під оцінкою слід розуміти "універсальний процес, завдяки якому люди (і твари-

ни) постійно оцінюють значимість всього того, що чинить вплив на їх особисте благополуччя" (Р. Лазарус) [8, с. 7].

В результаті експериментальних досліджень феномену стресостійкості [6, 7, 11, 12, 13] встановлено залежності між його проявами та певними психологічними чинниками. Так, стресостійкості сприяють: а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; б) схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); г) задоволення професійною діяльністю; д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); е) наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стресостійкість: а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією); б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини; в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, урівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

До числа показників стресостійкості також відносять [1, 2, 4, 5, 9, 10]: правильне сприйняття ситуації, її аналіз, оцінку, прийняття рішень; послідовність і безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків; поведінкові реакції: точність і своєчасність дій, гучність, тембр, швидкість і виразність мови, її граматичний лад; зміни у зовнішньому вигляді: вираз обличчя, погляд, міміка, пантоміміка, тремор кінцівок і т. д.

Як зазначалося, методологічно наше дослідження має бути побудовано так, щоб ми мали змогу оцінити стресостійкість, не піддаючи стресогенному впливу учасників експерименту. Для цього необхідно виділити психологічні індикатори стресостійкості, за якими ми зможемо робити висновки про особливості стресостійкості досліджуваних без дії екстремальних факторів.

Висновки. Узагальнюючи основні підходи до експериментального вивчення стресостійкості, зазначимо, що найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість тільки частково зале-

жить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо.

Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

У той же час, незважаючи на значну кількість робіт з даної проблеми, все ще недостатньо вивченою залишається проблема стресостійкості людини.

В роботі зроблена спроба вивчення стресостійкості через відбиті у свідомості показники психічного стану та поведінкових характеристик, виключивши при цьому із розгляду показники результативності виконання визначених завдань, а також особливості протікання психічних процесів, наприклад, в умовах штучно створеного стресу. Підставою для такого вибору є, по-перше, бажання глибше вивчити діагностичні можливості низки методик, що традиційно використовуються при дослідженні феномену "стресостійкість". З іншого боку, такий підхід відповідає теоретичній моделі нашого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения [Электронный ресурс] / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С.141-149. – CD-изд-во "Вопросы психологии", 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Системн. требования: CPU-Pentium II 233; 64 Mb RAM; Windows 95/98/2000/XP. – Название из контейнера.
Abolin L.M. Jemocional'naja ustojchivost' i puti ee povyshenija [A Abolin Emotional stability and ways to improve] [Elektronnyj resurs] / L.M. Abolin // Voprosy psihologii. – 1989. – № 4. – S.141-149. – CD-izd-vo "Voprosy psihologii", 2004. – 1 jelektron. opt. disk (CD-ROM); 12 sm. – Sistemn. trebovanija: CPU-Pentium II 233; 64 Mb RAM; Windows 95/98/2000/XP. – Nazvanie iz kontejnera.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика [Електронний ресурс]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00.02 "Психофізіологія" / І.Я. Аршава. – К., 2007. – 38 с.
Arshava I.F. Emocijna stijkist' ljudini ta її diagnostika [IF Arshava Emotional stability and human diagnostics] [Elektronnij resurs]: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja dokt. psihol. nauk: spec 19.00.02 "Psihofiziologija" / I. Ja. Arshava. – K., 2007. – 38 s.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

- Il'in E. P. *Jemocii i chuvstva [Ilyin EP Emotions and feelings] / Evgenij Pavlovich Il'in. – SPb.: Piter, 2001. – 752 s.*
4. Ильин Е.П. Эмоциональные свойства человека [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин // Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с. – Режим доступа: <http://conshelp.com/23/>
- Il'in E. P. *Jemocional'nye svojstva cheloveka [Jelektronnyj resurs] / E. P. Il'in // Jemocii i chuvstva. – SPb.: Piter, 2001. – 752 s. – Rezhim dostupa: http://cons-help.com/23/*
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. М.: "Наука". – 1983. – 368 с.
- Kitaev-Smyk L.A. *Psihologija stressa [Kitaev-Smyk LA Psychology of stress] / Leonid Aleksandrovich Kitaev-Smyk. M.: "Nauka". – 1983. – 368 s.*
6. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості / М.С. Корольчук. – Режим доступу: http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
- Korol'chuk M.S. *Psihofiziologichni zasadi doslidzhennja stressostijkosti osobistosti [M.S. Korol'chuk Psychophysiological research principles stress the individual] / M.S. Korol'chuk. – Rezhim dostupu: http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf*
7. Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях / Т. М. Краснянская // Известия ТРТУ. Тем. вып. "Гуманитарные проблемы современной психологи". – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. – № 7 (51). – С. 100–103.
- Krasnjanskaja T.M. *O nekotoryh rezul'tatah issledovanija psihologii samoobespechenija bezopasnosti sub'ekta v jekstremal'nyh situacijah [Krasnyanskaya T.M. Some results of self-psychology research subject safety in extreme situations] / T. M. Krasnjanskaja // Izvestija TRTU. Tem. vyp. "Gumanitarnye problemy sovremennoj psihologi". – Taganrog: Izd-vo TRTU, 2005. – № 7 (51). – S. 100–103.*
8. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
- Libina A.V. *Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennomj situacii [Libina A.V. Cope intelligence: people in difficult situations] / A. V. Libina. – M.: Jeksmo, 2008. – 400 s.*
9. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–99.
- Maddi S. *Smysloobrazovanie v processe prinjatija reshenij [Muddy S. Meaningful education in decision-making] / S. Maddi // Psihologicheskij zhurnal. – 2005. – T. 26, № 6. – S. 87–99.*
10. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом): [под ред. А.А. Деркача]. – М.: Красная площадь, 1996. – 400 с. – С. 198–204.
- Rabochaja kniga praktičeskogo psihologa: Tehnologija jeffektivnoj professional'noj dejatel'nosti (posobie dlja specialistov, rabotajushhij s personalom) [pod red. A.A. Derkacha]. – M.: Krasnaja ploshhad', 1996. – 400 s. – S. 198–204.
11. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков. – М.: Горизонт, 1998. – 267 с.
- Sudakov K.V. *Individual'naja ustojchivost' k jemocional'nomu stressu [Sudakov K.V. Individual resistance to emotional stress] / K.V. Sudakov. – M.: Gorizont, 1998. – 267 s.*
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / [Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов]. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2005. – 490 с.
- Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. *Social'no-psihologičeskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp [Fetiskin N.P., V.V. Kozlov, G.M. Manujlov]. – M., Izd-vo Instituta Psihoterapii. 2005. – 490 s.*
13. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: навч. посіб. / Цехмістрова Г.С. – К.: Видавничий Дім "Слово", 2003.– 240 с. – Режим доступу: <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-42.html>
- Cehmistrova G.S. *Osnovi naukovih doslidzen': navch. posib. [Tsehmistrova GS Basic research] / Cehmistrova G.S. – K.: Vidavnichij Dim "Slovo", 2003.– 240 s. – Rezhim dostupu: http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-42.html*

Rishko G.M. The main methodological approaches and theories stress the study of personality

Abstract. The article provides an overview of methodological principles of experimental stress resistance studies. The main areas of stress resistance study were outlined. Understanding of the relation between stress resistance and individual psychological characteristics was analyzed. Stress resistance determinants and structural components of personality were reviewed. Stress resistance as an integral characteristic of mental development and integrative feature of personality.

Keywords: stress, stress resistance, psychological determinants, personality, properties of psyche

Ришко Г.М. Основные методологические теории и подходы изучения стрессоустойчивости личности

Аннотация. В статье рассматриваются методологические обоснования экспериментального исследования стрессоустойчивости. Раскрыты основные направления исследования стрессоустойчивости. Проанализировано понимание связи стрессоустойчивости с индивидуально-психологическими характеристиками. Рассмотрены детерминанты стрессоустойчивости, структурные компоненты личности. Стрессоустойчивость – как интегральная характеристика психического развития и интегративного свойства личности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психологические детерминанты, личность, свойства психики