

**Копилова С. В.,**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Желновацька В. Д.,**

*магістр за спеціальністю 053 – Психологія*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **РОЗВИТОК ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті аналізується розвиток теоретичних підходів до проблеми дослідження стресостійкості особистості. Стресостійкість розглядається як системна якість особистості, що має динамічну й статичну складові. Крім об'єктивних параметрів стресору тепер враховується його особистісна значущість.

**Ключові слова:** стресостійкість, стрес, резильєнтність, якість особистості.

**Kopylova S., Zhelnovatska V. Development of theoretical approaches to the problem of researching stress resistance of the individual**

**Summary.** The article analyzes the development of theoretical approaches to the problem of researching the stress resistance of an individual. Stress resistance is considered as a systemic personality quality that has dynamic and static components. In addition to the objective parameters of the stressor, its personal significance is now taken into account.

**Key words:** stress resistance, stress, resilience, personality quality.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки значна кількість наукових досліджень присвячена проблемі розвитку стресостійкості особистості. З одного боку, це зумовлене воєнними діями в Україні, які розглядаються як стресовий фактор, що має велику інтенсивність і тривалість впливу. З іншого боку, розвиток сучасної постнекласичної науки зумовлює виникнення нових психологічних феноменів, які стають предметом дослідження. Одним із них є феномен стресостійкості особистості, який може бути розглянутий як механізм

адаптації особистості до впливу факторів зовнішнього середовища, що забезпечує збереження здоров'я людини.

Попередній аналіз переконав, що існує достатня велика різноманітність наукових праць, присвячених дослідженню стресостійкості особистості та чинників її формування. Брак чіткої та прозорої позиції в науковій спільноті відносно сутності і особливостей формування стресостійкості особистості зумовлює необхідність продовження наукового пошуку. Актуальним стає упорядкування теоретичних підходів на основі історичного принципу. Отже, метою нашого дослідження стало виявлення тенденцій розвитку теоретичних підходів до проблеми дослідження стресостійкості особистості.

У 1932 році ще У.Кеннон описував реакцію стресу як «реакцію боротьби» або «реакцію втечі». Але точкою відліку в постановці проблеми дослідження стресостійкості слід визнати роботу Г. Сельє, у якій у 50-х роках ХХ століття увів поняття стрес та розробив концепцію стресу як адаптаційної реакції організму на екстремальні фактори. Він зосереджується на фізіологічних змінах, які відбуваються в організмі під впливом стресорів. Мова йшла про «напругу організму, викликану необхідністю подолання труднощів та пристосування до збільшених вимог»; стрес розглядався як форма захисту від різних загроз [5].

У сучасному розумінні стресу крім фізіологічних реакцій, прийнято до уваги психологічні [1]. На нашу думку, зміни відбулись і у факторах, які розглядаються як стресори. Як такі стали досліджуватись умови соціуму, набуло значення уміння особистості управляти своїм станом, тобто здатність саморегуляції. Сутністю стресової ситуації є втрата контролю, що зумовлює відсутність адекватної реакції індивідуума. Цей підхід, на нашу думку, відповідає сутності біхевіористичного. Реакція людини на стрес розглядається не як вроджена характеристика, а як така, що формується шляхом актуалізації та розвитку певних індивідуальних здібностей особистості. Людина може навчитись протидіяти стресу, справлятися із ним. Для цього, насамперед, необхідне набуття досвіду саморегуляції.

Сучасні науковці прийшли до висновку, що протидіяти шкідливому впливу стресу на організм можливо завдяки формуванню якості стресостійкості. Реакція на стрес залежить від розвитку особистості. На сучасному етапі у розумінні сутності стресостійкості немає однозначності. Спільним, що поєднує різні підходи є розгляд стресостійкості як особистісної характеристики, але специфіка цієї характеристики інтерпретується по-різному: як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних

властивостей і процесів [7, с. 199; 4, с. 249]; як сукупність вроджених і набутих психологічних та фізіологічних якостей особистості [3, с. 27]; як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи й здоров'я [6, с. 6].

Останнім часом набув популярності ресурсний підхід у дослідженні стресостійкості. Дослідники акцентують увагу на проблемі розвитку резильєнтності, що дозволяє людині мобілізувати особистісні ресурси у відповідь на стресову ситуацію, відновити емоційну рівновагу і зберегти психічне здоров'я [3].

Ставлення до стресової ситуації змінюється через суб'єктивні внутрішні установки, які пов'язані з вихованням, життєвими переко-наннями, принципами, поглядами та життєвими позиціями, розумінням реального та ідеального Я. Якщо раніше до уваги приймалися лише об'єктивні параметри стресору – інтенсивність (сила) та тривалість (час), то тепер враховано суб'єктивну оцінку – особистісну значущість стресору, тобто інформаційний фактор. Отже, у дослідженні стресостійкості особистості застосовується і когнітивний підхід.

Стресостійкість є системною якістю особистості, яка має динамічну й статичну складову. Перша, – забезпечує можливість адекватно реагувати на ситуаційні зміни, відновлювати інформаційну недо-статність, а також містить потенціал усвідомлення ситуації й зміни ставлення до неї; друга, – ґрунтується на можливості перебудовувати власну діяльність з урахуванням зміни умов, на основі власного досвіду, а також суб'єктивної оцінки значущості ситуації.

### **Список використаних джерел:**

1. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу / за ред. В. А. Попова. Наука, 1983.
2. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості*. URL:

<https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti> (дата звернення: 03.12.2023).

5. Селье Г. Стрес без дистресу. М. : Прогрес, 1979.

6. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

7. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Випуск 39. С. 199–203.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-28>

**Мітіна С. В.,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки*

*Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського*

## **ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРУ НА РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розглядаються різні аспекти впливу Інтернет простору на розвиток самосвідомості сучасної молоді. Зауважується, що віртуальний простір надає широкі можливості для самовираження особистості, проте надмірне занурення у віртуальну реальність призводить до формування мінливої ідентичності, дисгармонійності образу-Я, неадекватної самооцінки.

**Ключові слова:** самосвідомість, молодь, Інтернет-простір, ідентичність, самооцінка, образ-Я.

### **Mitina S. The influence of the Internet space on the development of self-consciousness of modern youth**

**Summary.** The article examines the various aspects of the influence of the Internet space on the development of self-consciousness of modern youth. It is noted that the virtual space provides the ample opportunities for personal self-expression, but excessive immersion in virtual reality leads to the formation of an unstable identity, disharmony of Self-image, and inadequate self-esteem.

**Key words:** self-consciousness, youth, Internet space, identity, self-esteem, Self-image.