

результати свідчать, що розвиток внутрішніх ресурсів і соціальна підтримка є провідними умовами успішної адаптації. Дослідження має практичне значення для створення програм психосоціальної допомоги адаптації українських мігрантів до нового соціокультурного середовища.

Список використаних джерел:

1. Безручук С. Л. Соціально-психологічна адаптація українців, які виїхали за кордон під час війни. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості*, 2024.
2. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу та акультурації мігрантів. 2019. scienceandeducation.pdpu.edu.ua.
4. Берте М., Паолотті Д., Калімері К. Від України до світу: моніторинг професійної міграції. Архів 2023 року. (Bertè M., Paolotti D., Kalimeri K. From Ukraine to the World: Monitoring Professional Migration via LinkedIn Data. arXiv, 2023.)
5. Фрюен П., Ланіус Р. Зцілення травмованого «я»: свідомість, нейронаука, лікування. 2015. (Frewen P., Lanius R. Healing the traumatized self: Consciousness, neuroscience, treatment. 2015.)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-32>

Стецюк С. В.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю «Психологія»*

Західноукраїнського національного університету

Науковий керівник: Мудрак М. А.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Західноукраїнського національного університету

ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Розглянуто базові наукові підходи до поняття стресостійкості. На основі аналізу внутрішніх факторів даного феномена підкреслено важливість стресостійкості як комплексної властивості психічного розвитку та здатності до витривалості в умовах стресів.

Ключові слова: особистість, стрес, стресостійкість, внутрішні фактори стресостійкості, стресогенні фактори, особистісна організація.

Stetsiuk S. V. Internal Factors of Personality Stress Resistance

Summary. Basic scientific approaches to the concept of stress resistance are considered. Based on the analysis of the internal factors of this phenomenon, the importance of stress resistance as a complex characteristics of mental development and the ability to be resilient in stressful conditions is emphasized.

Key words: personality, stress, stress resistance, internal factors of stress resistance, stress factors, personal organization.

Наукові дослідження вчених та практичний досвід фахівців-психологів переконливо доводять, що стресостійкість особистості – це причинно-наслідкове явище. Українські (В. Корольчук, С. Миронець, А. Гурич, О. Тімченко) та зарубіжні (А. Реан, О. Баранов, Л. Китаєв-Смик, Д. Брайт, Р. Лазарус, Дж. Грінберг) дослідники поділяють думку, що стресостійкість особистості має різнопланову зумовленість. Більшість учених вважають, що на формування та розвиток стресостійкості впливають нижчезазначені два типи факторів, а саме:

- внутрішні особливості: (психофізіологічні, індивідуально-особистісні та соціально-психологічні характеристики особи);
- зовнішні фактори (навколишнє середовище та умови життєдіяльності людини).

Проблема розвитку стресостійкості стала актуальною у наукових дискусіях порівняно недавно, відтак точки зору вчених-психологів на поняття “внутрішні чинники стресостійкості” є дещо відмінними.

Наприклад, О. Баранов вважає, що до внутрішніх чинників стресостійкості належать такі вроджені особливості особистісної організації, як темперамент і характер, а також мотиваційні установки, переконання, моделі поведінки, пізнавальна активність, професійні здібності та навички) [1].

В. Корольчук відносить до внутрішніх такі особистісні ресурси: “Я-концепцію як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативну сферу – афіліацію, емпатію, емоційну стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, ступінь тривожності, самооцінку, спосіб оцінки реальності” [2, с. 156-159].

На думку А. Церковського, внутрішніми чинниками стресостійкості є: сила нервової системи, урівноваженість нервових процесів, їх інертність та рухливість, темперамент, тривожність, гендерні особливості, мотивація, установки особистості, самооцінка, індивідуальний тип діяльності, стилі копінг-поведінки [3].

А. Андрєєва, аналізуючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, внутрішніми чинниками розвитку стресостійкості визначила наступні:

- психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони);
- соціально-психологічні (вимоги, цілі, переконання, емоції, почуття);
- психолого-педагогічні (нахили, навички, звички, знання) [4].

Огляд наукових праць, що висвітлюють поняття стресостійкості, підводить до висновку про те, що внутрішні чинники становлять фундамент розвитку стресостійкості, а характерні структурні компоненти особистості можуть формувати її здатність до витривалості в умовах стресів.

Конкретніше проаналізуємо висвітлені в науковій літературі особливості згаданих факторів. Вивчаючи стресостійкість як комплексну властивість психічного розвитку, В. Корольчук підкреслює важливість внутрішніх чинників, що є основою утворення та розвитку вищезазначеної особливості. У своїй праці вона узагальнила: "... якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості (генотипу), то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних факторів... Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вища вірогідність нормального функціонування організму й ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища" [5, с. 160].

Мислительна діяльність кожної особи обумовлює її здатність до оцінки та аналізу власного стану та навколишніх обставин. Спостереження показують, що високий рівень мислительної активності обернено співвідноситься із рівнем тривожності, оскільки особа, яка володіє умінням аналізувати та синтезувати інформацію, швидше реагує на наявність небезпеки для власної життєдіяльності, може передбачити рівень загрози для свого життя. І навпаки: спокійна реакція на небезпечну ситуацію імовірно може залежати від невміння особи відчутти і проаналізувати межі загрозової ситуації. Варто також зазначити, що добре розвинене творче, осмислене, рефлексивне, аналітичне мислення сприяє швидкому прийняттю рішень у непередбачуваних чи стресових обставинах.

Т. Циганчук зазначає, що саме емоційний інтелект є фундаментом для ефективного самоконтролю і саморегуляції особистості. Здатність до розпізнавання своїх емоцій, усвідомлення та керування своїми емоційними реакціями та прийняття емоційних проявів інших можливі завдяки високому рівню інтелекту особи. Доцільно зауважити, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на процес переживання

задоволеності від досягнутого, допомагає розвивати уміння самоуправління особистості, що, звичайно, напружує і посилює стресостійкість особистості.

Аналізуючи внутрішні фактори, що обумовлюють рівень стресостійкості, варто наголосити на важливій науковій тезі про гендерну приналежність особи [3]. Зокрема, дану ідею розділяє відомий біолог В. Геодакян, розкриваючи концепцію статевого диморфізму. Вивчаючи фундаментальні відмінності поведінки представників різних статей з точки зору біологічної науки, вчений довів, що жіночий організм володіє значно більшим спектром реакцій, ніж чоловічий; у жіночій поведінці переважно відтворюються декілька стратегій; визначення конкретної із них обумовлюється навколишніми обставинами та оточенням. Це і є підтвердженням того, що ступінь витривалості та пристосованості жінок є набагато вищим, ніж у чоловіків.

Варто також зауважити на вагомості комунікативної компетентності людини, яка, на думку вчених С. Корсун та Т. Ткачук, проявляється у таких її рисах: емпатії, афіліації, сенситивності до відчуження. Ці характеристики безпосередньо впливають на самооцінку особистості, формують її локус контролю, допомагають у виборі та реалізації копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Вивчення внутрішніх чинників стресостійкості особистості та їх аналіз доводять, що: стресостійкість особистості визначає оптимальний комплекс психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей особистості.

Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37-50.
2. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59-63.
3. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
5. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59-63.