

Отримано: 27 листопада 2020 р.

Прорецензовано: 7 грудня 2020 р.

Прийнято до друку: 7 грудня 2020 р.

e-mail: aleksandra13-76@ukr.net

DOI: 10.25264/2415-7384-2021-12-108-113

Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.

УДК 159.923:316.77

**Когут Олександра Олександрівна,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін*

*Донецького юридичного інституту МВС України*

## МАТРИЦЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Дослідження феноменів стресу в психології має сьогодні важливе значення. Від стрес-факторів сучасного українського кризового суспільства потерпають багато громадян. Розвиток стресостійкості особистості – це передовсім психотерапевтична проблема, на яку варто звернути увагу. Але, на жаль, єдиної концепції розвитку стресостійкості особистості сьогодні немає. У статті подано матрицю інтегративного розвитку стресостійкості особистості та її теоретико-методологічне обґрунтування. Стресостійкість розглянуто як інтегративну властивість особистості, яка характеризується узгодженою взаємодією психофізіологічних, емоційних (мотиваційні, комунікативні), когнітивних, вольових складників елементів, що забезпечують їй досягнення цілі або успішне подолання надскладних критичних ситуацій (криза, стрес, конфлікт, фрустрація, екстремальна подія) у повсякденних та екстремальних умовах життєдіяльності. Розроблена матриця – результат психотерапевтичної та консультативної роботи з патрульними поліцейськими, з потерпілими від критичних життєвих ситуацій (криза, стрес, конфлікт, фрустрація).*

**Ключові слова:** *стресостійкість, структурні компоненти стресостійкості особистості, матриця розвитку стресостійкості особистості, етапи розвитку стресостійкості особистості, методи.*

**Oleksandra O. Kohut,**

*PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of Social Sciences and Humanities*

*Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*

## MATRIX OF DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY

*Nowadays research of stress phenomena in psychological science is highly significant. Many citizens suffer from the stressors of current Ukrainian crisis society. First of all, the personal stress tolerance development is a psychotherapeutic problem that should be emphasized. However, there is no unique concept for stress tolerance development. The article provides a matrix of integrative personal stress tolerance development and its theoretical and methodological foundation. Stress tolerance is considered as an integrative property of personality characterized by a coordinated interaction of psychophysiological, emotional (motivational, communicative), cognitive, volitional components that ensure its achievement or successful overcoming of critical situations (crisis, stress, conflict, frustration) in everyday and extreme living conditions. The matrix developed by the author is the result of psychotherapeutic and consultative work with patrol police officers, and victims of critical life situations (crisis, stress, conflict, frustration). The sequence of psychotherapeutic work is represented by the following stages as: stage of identifying a topical problem, stage of working with psychophysiological component of stress tolerance, stage of changing negative protection for successful coping strategies, stage of working with emotional component of stress tolerance, stage of self-discovery of dominant communicative personal traits, stage of operation with cognitive stress component, the stage of coping resources obtaining, the stage of new value priorities, goals and self-organization determination, the stage of operation with the volitional structure of personal stress tolerance.*

**Key words:** *stress tolerance, structural components of personal stress tolerance, matrix of personal stress tolerance development, stages personal stress tolerance development, methods.*

У сучасному суспільстві тема психології стресостійкості особистості стає однією з найбільш популярних і перспективних. Знання закономірностей впливу стрес-факторів і стрес-реакцій особистості, набуття навичок саморегуляції в стресових ситуаціях, уміння організувати свій внутрішній простір загалом сприяють кращій адаптації особистості в суспільстві.

**Постановка проблеми.** Сьогодні безперечно, що світ увесь час змінюється та ускладнюється. Людина створила умови життя, у яких самій важко адаптуватися, унаслідок чого потерпає від стресів, які часто призводять до негативних наслідків. Гострі, довготривалі й екстремальні стреси порушують нейрогуморальні процеси в організмі людини. На сьогодні в Україні захворювання серцево-судинної системи посідають одне з перших місць. За таких обставин, кажуть учені, світ змінюється, а модель сприйняття цього світу – ні. У швидкоплинному часі сучасного суспільства потрібно постійно розширювати й удосконалювати власний світогляд, щоб успішно адаптуватися. Попри перешкоди кризового суспільства

більш ефективні особистості сприймають стрес як можливість для зросту й доводять люду, що адаптація людини в сучасному світі не тільки можлива, а й робить її щасливою. Г. Сельє вважав, що стресу не потрібно боятися, ним треба управляти, адже керований стрес має аромат і смак життя [8]. Тож розроблення матриці розвитку стресостійкості, на основі якої можлива психотерапевтична робота з моделлю сприйняття світу сучасною особистістю, – актуальна проблема.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що обрана для опрацювання тема набула в психології особливого статусу та вже має деякі здобутки за такими напрямками, як-от: стрес в екстремальних умовах праці (Д. А. Горбенко, Т. В. Швець, О. В. Грідчина, Ю. В. Завгородня, О. С. Коляда, О. Л. Стрельник, В. Є. Гурський); стрес в організаціях та його вплив на психологічний клімат колективу (Р. Г. Валєєв, В. В. Фурса); стратегії опанувальної поведінки та захисні механізми подолання стресу (В. Ф. Боснюк, С. О. Гарькавець, В. В. Доценко, О. І. Федоренко, І. В. Жданова, В. О. Казміренко, К. Р. Маннапова, Г. В. Мухіна); профілактика та методи подолання стресу (О. Л. Стрельник, Л. Б. Наугольник, І. І. Приходько, А. М. Черніков); професійне спілкування в умовах стресу (А. О. Тарановська). Проте ще не висвітлено системного підходу щодо розкриття феномену «розвиток стресостійкості особистості». У роботі особливий акцент зроблено на психотерапевтичній практиці в роботі зі стресовою проблематикою. **Мета дослідження** – розробити матрицю розвитку стресостійкості особистості. **Завданням дослідження** – теоретичний аналіз наукових праць із цього питання та виокремлення етапів розвитку стресостійкості особистості.

**Матеріали і методи дослідження:** теоретичні – аналіз, системний аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** У побудові матриці інтегративного розвитку стресостійкості особистості ми дотримуємося антропоцентричного підходу, орієнтованого на розвиток культури суб'єктного мислення, яка передбачає її активність у пошуку виходу зі стресу. Сучасні науковці (М. О. Ананьєв, М. Й. Боришевський, Г. К. Радчук та ін.) змінюють пошук нових поведінкових моделей від соціоцентризму до антропоцентризму [3]. На таких підставах вектор розвитку стресостійкості особистості варто пізнавати та розкривати в ній у тому, як вона сприймає, моделює свою систему опанування стресу. Наявність типових стрес-реакцій та різних моделей і схем подолання стресу вказує на рівень загального адаптаційного синдрому особистості, спрямованого на боротьбу з несприятливими стрес-факторами, визначає її психічне здоров'я.

Розвиток стресостійкості особистості базований на знаннях про механізми подолання стресу, які ще називають стрес-реалізувальними системами, та механізми, що перешкоджають розвитку стрес-реакції, тобто стрес-лімітувальні системи, системи природної профілактики стресу. До таких належать: ретикулярна формація, яка координує регуляцію циклів сну та бадьорості, дихання, серцевої діяльності; лімбічна система, яка бере участь в організації емоційно-мотиваційної поведінки, регулює вегетативні функції організму, відповідає за організацію циклу «бадьорість-сон»; гіпоталамус, що координує і контролює функції ендокринних залоз, які виділяють гормони, що беруть участь у регуляції тривоги, страху, напруження, погіршення апетиту, сну й імуніпротекторних реакцій під час стресу; вегетативна нервова система, яка не перебуває під контролем свідомості, але нею можна керувати, що вдається здійснити після спеціального тренування. Активація парасимпатичного відділу задовольняє високі результати відновних процесів, спрямованих на збереження гомеостазу в організмі та своєчасне надходження речовин, що витрачаються в процесі стресу. Надниркові залози синтезують певні гормони під час стресу, які забезпечують інші тканини енергією в умовах стресу.

Механізми стресу залежать від його типу. Гострий стрес містить механізми захисту на короткий час – на момент дії подразника, а хронічний стрес діє довгостроково, і тому реакція на нього й механізми захисту мають свої особливості. За умов фізичного стресу потрібно регулювати вплив фізичних чинників, як-от, перенавантаження, переохолодження, виснаження тощо, та привчати організм до стресостійкості в екстремальних умовах праці. За умов емоційного стресу – вплив психогенних чинників, що викликають негативні емоції, навчають застосовувати негативні емоції для саморозвитку, сублімації. Шкідливий стрес, який супроводжують негативні емоційні стани, стає підґрунтям для захворювань, що мають назву психосоматозів. Якщо стрес супроводжують позитивні емоційні переживання, він – корисний. Якщо людина повністю захоплена своїми емоціями й не намагається подолати ситуацію, яка викликала стрес, ідеться про емоційно центрований копінг. Більш вдалим є проблемно центрований копінг: суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла, і вийти зі стресу.

Під час короткотривалого (гострого) стресу відбувається актуалізація готових програм реагування; довготривалий (хронічний) стрес потребує перетворення структури особистості за допомогою психотерапії, що можливо завдяки програмам трансформації негативних стрес-реакцій, а також механізмів захисту в ресурси для розвитку. Перехід від зовнішніх стимулів, настанов до самоорганізації, самомотивації та саморегуляції К. Г. Юнг назвав інтроверсією [11, с. 191]. Оволодіння навичками трансформації – це потенційна основа, що сприяє досягненню внутрішньої інтеграції або цілісності особистості – стану

психофізіологічної врівноваженості, емоційного балансу, самоорганізації та гармонічності в стосунках з іншими. У «Я-концепції» К. Роджерса цілісність самосприйняття формується в процесі взаємодії з іншими і є інтегральним механізмом саморегуляції її поведінки. Таку особистість К. Гольдштейн назвав вольовою та здатною до самоактуалізації. Вона керується метою, що інтегрує всі її складники. М. Й. Варій стверджує, що вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів не завжди здатна до самоорганізації. І навпаки, людина з високим рівнем самоорганізації може не мати стійкої системи власних мотивів та цінностей і бути слабовільною. Що ж допомагає створити вольову особистість: ставлення цілей (Л. Божович); подолання конфлікту між реальними й ідеальними цілями (Б. Братусь) чи конфлікту між близькими й віддаленими цілями (Г. Бреслав); переоцінка мотивів; зниження значущості непотрібного й збільшення того, що відповідає корисній поведінці; зміна ролі, позиції людини в певних умовах на такі, які більше відповідають певній діяльності; передбачення наслідків відмови від здійснення необхідної дії (В. Іванніков)?

Стресові ситуації треба розрізняти за проблематикою, яка пов'язана з чотирма центрами самоусвідомлення особистості: психофізіологічним (психосоматична проблематика), емоційним (комунікативно-мотиваційна проблематика), когнітивним (проблеми цінностей, смислів, самоорганізації), вольовим (проблеми постановки цілей, досягнення цілісності, вольової саморегуляції).

Замислившись над значенням феномену «переживання», який запропонував Ф. Є. Василюк, ми зрозуміли, що особистість, оцінюючи обставини ситуації, що склалася, усвідомлює її смисл і значення для себе, цим самим перетворює ситуацію нездійсненого на можливість самореалізації. Так народжуються справжні цілі. П. К. Анохін і М. О. Бернштейн пояснюють, що генеза постановки мети особистістю пов'язана з такою функцією свідомості, як «випереджаюче відображення дійсності». Спираючись на власний досвід, особистість моделює перспективи майбутнього розвитку й формує віддалену мету, на яку спрямовує свої зусилля. Ідеали, на думку С. Л. Рубінштейна, уміщують найбільш цінні й привабливі людські риси, образ, який слугує їм зразком [6, с. 531]. Отже, поетапність розвитку стресостійкості особистості має свою послідовність.

*Етап виявлення актуальної проблеми.* Шляхом асоціацій та тілесних психопрактик шукаємо точку болю. К. Коффка досліджував цілісність сприйняття людини й дійшов висновку, що низка асоціацій призводить до інсайту. Далі визначаємо рівень напруження за 10-бальною шкалою. Потім відображаємо проблему в символічній формі й виокремлюємо актуальну стрес-реакцію на тлі інших, менш затребуваних потреб. Особистість у стані стресу орієнтована на відновлення порушеного балансу та рівноваги, зняття «напруження». На думку С. Л. Рубінштейна (1950), інтереси й потреби створюють для людини болісний неспокій і напруження, від якого вона намагається звільнитися [6, с. 518]. Із задоволенням потреби вирівнюється психічна система особистості (К. Левін). Згідно з теоріями структурної збалансованості Ф. Хайдера та когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, усі вчинки та дії особистості скеровані на побудову гармонійної картини світу – урівноважених міжособистісних стосунків, несуперечливих думок і образів.

*Етап роботи із психофізіологічним компонентом стресостійкості* особистості передбачає трансформацію психологічної травми за допомогою нейропрограмування; навчання навичок свідомого застосування характеристик нервової системи індивіда.

*Етап заміни негативного захисту успішними копінг-стратегіями* та досягнення початкового рівня цілісності (авторська методика «Вихід із трикутника С. Карпмана») передбачає перекодування актуальної реакції на стрес: проявлення у внутрішньому (тілесне відчуття точки болю) і зовнішньому просторі; виявлення її зв'язку з емоцією та значенням для людини; пошук смислу пережитої ситуації в житті особистості; свідомий вибір копінг-стратегії виходу із травмувальної ситуації. На початковому етапі ми використовуємо техніку тілесної психотерапії, щоб виявити та змінити напрям деструктивно спрямованої енергії в ресурс. Також на цьому етапі навчаємо навичок психофізіологічної саморегуляції (аутотренінг, релаксація, дихальні практики).

*Етап роботи з емоційним компонентом стресостійкості* передбачає навчання навичок диференціації емоцій та формування позитивної самомотивації, а також уміння справлятися із фрустраціями. На цьому етапі відбувається пошук незбалансованих сфер життя та структур особистості та їхнє безпосереднє збалансування. Емоційно збалансована особистість – креативна особистість, яка спрямовує свою енергію на пошук істини та виходу зі стресової ситуації. К. Левін указує на те, що вольова поведінка спирається на джерела енергії квазіпотреб, уявних потреб, які створюють напруження, що зумовлює ухвалення рішення.

Фрустрація – порушення спрямування особистості на самореалізацію та самоактуалізацію, що розцінюють як загроза. Окреслене питання досліджував Ю. С. Савенко. Психологічний стрес він визначає як стан фрустрації, «стан, у якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації» [7]. До станів фрустрації належать: рухове збудження – безцільні та неупорядковані реакції, апатія, агресія, деструкція, стереотипія, регресія. Поведінка фрустрованої людини, за Н. Майер, утрачає мету. Для визначення поняття «фрустрація» Ф. Є. Василюк вводить категорії мотив і мета [1]. На основі цього він виокремлює чотири типи поведінки особистості: мотивацію особистості на досягнення мети,

що забезпечує їй самоорганізацію та вольовий самоконтроль, що є задовільним показником поведінки адаптованої особистості; три інші типи фрустровані (наявність мети, але відсутність мотивації притаманна людині, яка діє не заради чогось, а внаслідок чогось; наявність мотивації, але відсутність мети, відсутність мети й мотивації – повна дезорганізація поведінки особистості). Отже, звертаємо увагу на наявність дефіцитарних мотивів (А. Маслоу) та формуємо конструктивні – мотиви росту.

*Етап самопізнання домінуючих комунікативно-пізнавальних функцій та їхнє свідоме застосування і інтеграція з іншими оснований на теорії К. Г. Юнга.* На цьому етапі важливо навчити навичок комунікативної компетентності та толерантності в спілкуванні з іншими, що можливо завдяки розвитку моральності, етичності у взаємодії з оточенням, про що вказано в теорії морального розвитку особистості Лоуренса Кольберга.

*Етап роботи з когнітивним компонентом стресостійкості* передбачає здатність розкривати смисли в переживанні стресових ситуацій, надавати конструктивного значення стресовій ситуації, переосмислювати та перевизначити деструктивні життєві сценарії, набути навичок самоорганізації та вибору успішних копінг-стратегій. Копінг-стратегії (з англ. *coping* – «опанувати», «долати») – індивідуальний спосіб «взаємодії» людини зі стресовою ситуацією; подолання специфічних вимог ситуацій, які постійно змінюються і оцінюються як напруга або перевищення ресурсів людини щодо їхнього подолання. Цей термін увів американський учений Р. Лазарус на початку 60-х років минулого сторіччя. Аналогами копіngu в літературі є: система регуляції стресу (В. Бодров); складники субсиндрому стресу (Л. Китаєв-Смик); патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій (Л. Дика); життєві стратегії (К. Абульханова-Славська); типи переживань (Ф. Василюк); техніки існування або реакції на проблемні моменти життя (Л. Анциферова); стабілізувальний чинник (Р. Лазарус). У вітчизняній психології активно вивчати вказану проблематику розпочали з 90-х років ХХ ст. Якщо в закордонній психології подолання стресу розглядають в аспекті захисних механізмів, компенсації, опанувальної поведінки, то вітчизняний дослідник Ф. Є. Василюк увів категорію «переживання». Науковець наголосив на активному процесі внутрішньої трансформації, після якого людина знову повертає втрачений сенс існування, осягає «особистісний сенс» події. Процес переживання, на думку Ф. Є. Василюка, керований і може призвести до конструктивного росту особистості в ситуації кризи.

На цьому етапі також важливо знайти деструктивні сценарії та замінити їх на конструктивні. Стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично стародавня реакція організму, яка виникає у відповідь на різні стимули середовища та готує його до фізичної активності, наприклад, до втечі, за визначенням Г. Сельє [8]. П. Фресс пропонує називати стресом особливий вид емоційних повторюваних ситуацій, або хронічних, у яких можуть з'явитися порушення адаптації. Унаслідок дистресу відбувається дезінтеграція структури особистості, яка містить неправильно поставлену мету або її відсутність; неуспішну самоорганізацію в процесі досягнення мети; демотивацію; незадоволення вітальних потреб; відсутність квазіпотреб та успішних стратегій подолання стресу; утрату сенсу життя. Тому на цьому етапі роботи потрібна: по-перше, мінімізація негативних дій обставин; по-друге, терплячість щодо життєвих ситуацій, пристосування до них або перетворення їх; по-третє, підтримка позитивного образу «Я», упевненості людини у своїх силах; по-четверте, збереження емоційної рівноваги, а також досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми (Дж. Коен і Р. Лазарус) [4]. Варто змінити неконструктивні стратегії поведінки подолання – пасивність, уникнення, агресивні реакції, імпульсивність, емоційні зриви тощо [2]. Набути конструктивних стратегій поведінки подолання стресу означає досягнення мети; звернення по допомогу до інших людей; ретельне обмірковування проблеми та шляхів її вирішення; зміна свого ставлення до ситуації, а також у собі самому, у системі власних установок і стереотипів; нарешті, навчання активних копінг-стратегій, як-от, «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». А ще важливо проаналізувати недоліки застосування пасивної копінг-поведінки «уникання»: «відхід у хворобу», активізація вживання алкоголю, наркотиків та суїцид. Стратегія уникання сприяє формуванню дезадаптивної поведінки, не здатної до подолання. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім рівнем навичок активного розв'язання життєвих проблем. Найбільш ефективне ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. Зосередження уваги на ефективності застосування копінг-поведінки усуває прояви напруження; надає можливість особистості поновити активність; захищає людину від психічного виснаження; створює відчуття психічного добробуту.

*Етап набуття копінг-ресурсів* – різноманітності чинників, що впливають на вироблення людиною її стратегій у стресовій ситуації, – зумовлений психологічними чинниками стратегій подолання, які сприяють збереженню психічної стійкості особистості. Копінг-ресурси охоплюють об'єкти (цілі), стани, особистісні й енергетичні характеристики, які або самі собою потрібні для виживання, або слугують засобами досягнення особистісно значущої мети. Копінг-ресурси розглядають як відносно стійкі характеристики людей і стресу, що сприяють розвитку способів його подолання. На цьому етапі варто звернути увагу особистості на чинники копінг-стратегій – зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності,

інтереси, риси характеру, що гідні захоплення, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні й енергетичні характеристики, які потрібні для подолання складних життєвих ситуацій або слугують засобами досягнення особистісно значущих цілей; матеріальні (прибуток, дім, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні об'єкти (бажання, цілі), за класифікацією С. Хобфолла. Чинники копінг-стратегій поділяють ще й на соціальні, ситуативні, особистісні. Соціальні чинники копінг-стратегій – це вплив соціального оточення та соціальних умов. Зовнішній чинник – соціальна підтримка слугує буфером між стресом і його негативними наслідками, пом'якшує його дію.

У роботі зі стресовою проблематикою варто враховувати, що в людини у складних життєвих ситуаціях підвищена сензитивність, яка характеризує загальний рівень чутливості до патогенних ситуацій (Л. Ф. Бурлачук). На цьому етапі потрібно: по-перше, проаналізувати ситуативну психологічну характеристику стресової ситуації – тип стресового епізоду (зміна середовища), значення, що йому надається (його сприйняття), згідно з Л. Ф. Бурлачуком; по-друге, виробити стиль стресостійкості особистості – закріпити успішні стратегії опанування стресу шляхом повторення; по-третє, зважати на те, що на формування стилю особистості впливає її цілеспрямованість (А. Адлер).

Криза – поворотний пункт, критичний момент життєвого шляху особистості. В екзистенційній психотерапії В. Франкла кризу розглядають як ноогенний невроз – переживання людиною порожнечі та відсутності духовних цінностей, причина якої – утрата особистістю смислу в усьому, що робить. Під кризою Л. С. Виготський розумів певний перехідний етап у житті людини, який впливає на руйнацію тих структур особистості, які вже не знадобляться їй на новому етапі життя. У теорії кризи підкреслюють можливості не тільки деградації особистості, а й росту. Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи: первинне зростання напруження, яке стимулює звичні способи реагування; усвідомлення безперспективності застосування звичних способів реагування; мобілізацію внутрішніх ресурсів; тривогу, депресію, дезорганізацію особистості та безнадійність, поза сумнівом, за умов, коли звичні стратегії не діють. Результатом такої кризи буде метаморфоза особистості, її переродження, прийняття нового задуму життя, нової моделі світу.

*Етап визначення нових ціннісних пріоритетів, цілей і самоорганізація*, відповідно до виявлених можливостей самореалізації, передбачає набуття навичок вольової саморегуляції та творчого застосування інтуїції, візуалізації, системного мислення. Якщо стрес розглядати як повторювані ситуації, що сприяють порушенню адаптації особистості (П. Фресс), то йдеться про хронічний стрес. Джозеф О'Коннор та Іан Макдермотт застосовують системне мислення для зміни стресових подій життя [5].

*Етап роботи з вольовою структурою стресостійкості особистості* полягає в тому, що людина спрямовує свою енергію на подолання стресової ситуації, пошук істини, самомотивацію та незалежність від чужої думки; не піддається зовнішнім стрес-факторам, активно та творчо змінює своє ставлення до них. Г. Уіткін наголосив на характері пізнавальної спрямованості суб'єкта: на зовнішні (тенденція бути полезалежним) та на внутрішні (тенденція бути полenezалежним) фактори. Тож одним із показників розвитку стресостійкості особистості є її «полenezалежність», або незалежність від стрес-факторів. За О. Ранком, «творчий тип» спроможний спрямовувати свою енергію на подолання обмежень природи, пошук істини та ствердження власних ідеалів. В основу розвитку полenezалежності особистості покладено ідею розвитку самосвідомості такої особистості, яка самостійно керує своєю поведінкою і може змінювати власні реакції на зовнішні стимули. За когнітивною теорією Дж. Келлі, така людина моделює суб'єктивний світ, створюючи когнітивні конструкти.

Елементом програми інтегративного розвитку стресостійкості особистості є також набуття навичок асертивної поведінки – здатності поводитися рішуче, але без агресії; упевнено та без страху. Це означає повагу як до інших людей, так і до своєї особистості. Асертивна поведінка дає змогу повною мірою бути собою.

Таблиця 1

Етапи розвитку стресостійкості особистості	Завдання на кожному етапі (що робити?)	Методи (як робити?)	Очікувані результати (що отримаємо?)
Етап виявлення актуальної проблеми	визначити низку стрес-факторів і виокремити найсильніший	інтуїтивне шкалювання (відображення стану напруження в балах)	проекція актуального стану напруження
Етап роботи з психофізіологічним компонентом стресостійкості	виявити психосоматичні реакції на стрес, зони дискомфорту, незбалансовані структури характеру	«Карта тіла»	усвідомлення позитивних і негативних контактів
Етап зміни негативно-го захисту на успішні копінг-стратегії	виявити та опрацювати негативні захисні механізми	«Вихід із трикутника С. Карпмана», перекодування актуальної реакції на стрес, «Мої проєкції»	навички спостерігача
Етап роботи з емоційним компонентом стресостійкості	виявити протилежно спрямовані мотиви, знайти цінність негативних емоцій та смисл, який умотивує на досягнення мети	«Розкрутка вгору» С. В. Ковальова, самоідентифікація «Хто я?», пошуку смислів «Що від мене очікує життя?», «Так – ні», «Прийняття витісненого Я»	позитивна мотивація до успіху та навички подолання фрустрації

Продовження таблиці 1

Етап самопізнання панівних комунікативно-пізнавальних властивостей особистості	визначити власний психосоціотип	за тестом Ізабель Бріггз Масрс, «Що я даю іншим, чим цінний для них у спілкуванні, що інші дають мені?»	навички усвідомленого та збалансованого спілкування
Етап роботи з когнітивним компонентом стресостійкості	опрацювати бар'єри на шляху досягнення поставленої мети (програми, позиції)	сценарії та програми за С. В. Ковальовим; позиції за Е. Берном	успішний сценарій життя
Етап набуття копінг-ресурсів	набути конструктивних стратегій поведінки	«Цілепокладання», «Звернення по допомогу до інших людей», «Зміна свого ставлення до ситуації», «Аналіз недоліків застосування пасивної копінг-поведінки», «Аналіз стресової ситуації»	успішні копінг-стратегії
Етап визначення нових ціннісних пріоритетів, цілей і самоорганізації	визначити ціннісні пріоритети, знайти смисл стресової ситуації	«Ієрархія цінностей», «Що навчас мене стресова ситуація?»	навички самоорганізації, справжні мотивація та цілі
Етап роботи з вольовою структурою стресостійкості особистості	визначити зону відповідальності у стресовій ситуації	«Системне мислення», «Упевненість у собі», «Ствердження власних ідеалів», «Усвідомлення залежності від стрес-факторів»	вибір нових шляхів вирішення ситуації, асертивність

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, проаналізувавши досвід теоретичної та практичної роботи сучасних науковців із проблеми розвитку стресостійкості особистості, ми зробили такі висновки. Єдиної концепції з розвитку стресостійкості особистості ще не розроблено. Ми виокремили основні структурні компоненти стресостійкості особистості – психофізіологічний, емоційний, когнітивний і вольовий, а також критерії та етапи їх розвитку. Послідовність психотерапевтичної роботи вбачаємо в такому: опрацювати психосоматичні й емоційні реакції на стрес; виявити захисні негативні механізми, які в стресовій ситуації впливають на неадекватне ухвалення рішення, а потім змінити їх на позитивні копінг-стратегії; виявити невротичний конфлікт – несумісність сторін конфлікту, зіткнення протилежно спрямованих мотивів, що спонукають до капітуляції свідомості особистості; знайти смисл, який умотивовує на досягнення мети, пов'язаної із самореалізацією, опрацювати бар'єри на шляху досягнення поставленої мети (негативні сценарії, програми). Це загалом подано такими етапами, як: етап виявлення актуальної проблеми, етап роботи з психофізіологічним компонентом стресостійкості, етап зміни негативного захисту на успішні копінг-стратегії, етап роботи з емоційним компонентом стресостійкості, етап самопізнання панівних комунікативно-пізнавальних властивостей особистості, етап роботи з когнітивним компонентом стресостійкості, етап набуття копінг-ресурсів, етап визначення нових ціннісних пріоритетів, цілей і самоорганізації, етап роботи з вольовою структурою стресостійкості особистості. **Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо в розробленні програми з розвитку стресостійкості особистості.

#### Література:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Ф. Е. Василюк. М. : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
2. Кант И. Критика чистого разума. И. Кант. Симферополь : «Реноме», 1998. 528 с.
3. Когут О.О. Теоретичні та емпіричні засади розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів : науково-практичний посібник для психологів практичних підрозділів правоохоронних органів. О. О. Когут. Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2017. 166 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Под редакцией Л. Леви, В. Н. Мясичева. Ленинград, 1970. С. 127–208.
5. О'Коннор Дж. Искусство системного мышления: необходимые знания о системах и творческом подходе к решению проблем: пер. с англ. Дж. О'Коннор, И. Макдермотт. М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. 256 с.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. С. Л. Рубинштейн. М., 1957. 226 с.
7. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. Ю. С. Савенко. Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М. : Медицина, 1974. С. 95–112.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Ганс Селье. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
9. Сапольски Роберт Психология стресса. 3-е изд. СПб. : Питер, 2015. 480 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. Пособие. Ю.В. Щербатых. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
11. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное: сборник. пер. с англ.; К.Г. Юнг. СПб. : Университетская книга, 1997. 544 с.