

Мельник Вікторія 

доктор економічних наук, професор,
Вінницький навчально-науковий інститут економіки
Західноукраїнського національного університету,
м. Вінниця, Україна
melnyk.vc@gmail.com

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ : ПЕРЕДУМОВИ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ

***Анотація.** У статті визначено передумови й детермінанти стресу та його вплив на розвиток особистості. Розкрито особливості формування адаптивних механізмів саморегуляції.*

***Ключові слова:** стрес, стресостійкість, особистість, саморегуляція, адаптивні механізми, розвиток.*

***Annotation.** The article defines the prerequisites and determinants of stress and its impact on personality development. Features of the formation of adaptive mechanisms of self-regulation are disclosed.*

***Key words:** stress, stress resistance, personality, self-regulation, adaptive mechanisms, development.*

Вступ. Згідно з останніми науковими дослідженнями, значна кількість населення планети страждає проблемами психологічного характеру, зумовленими переживанням хронічної або гострої форми стресу, що актуалізує потребу проведення досліджень у даному напрямі та зосереджує увагу суспільства на соціальних проблемах розвитку суспільства.

Стрес пов'язаний з екстремальними впливами зовнішнього середовища, різними видами конфліктів, особливостями виробничої діяльності, небезпечними ситуаціями та подіями тощо.

Стрес є особливою формою взаємовідносин між індивідом і зовнішнім середовищем, а саме результат мислення, емоційного реагування, усвідомлення та наявності власних ресурсів, володіння навичками саморегуляції, зреалізовуючи багатоманітний арсенал стратегій поведінково-вчинкових патернів особистості [1].

Метою роботи є визначення передумов й детермінант стресу та його впливу на розвиток особистості й розкриття особливостей формування адаптивних механізмів саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом тривалого часу розвиток досліджень стресового явища ґрунтувався науковцями на використанні гіпотез, де стрес розглядали у формі залежної складової відповідної реакції в особі на фактор, що став для подразнення збудником. З часом предмет проблематики дослідження у цій сфері отримав поширення й на питання виникнення життєвих випробувань та сукупності екстремальних чинників. Даний підхід надає можливість для науковця висвітлити стрес з боку вияву від впливу зовнішнього середовища, що має для людського організму шкідливість. Як наслідок, фізіологічний характер початкового стану поступово став набувати ознак у своїй більшості психологічного характеру [2, с. 17]. Значно глибше дослідження теорії стресу та здійснення аналізу складових психології стресу дає можливість виокремити суттєві відмінності між психологічними та фізіологічними підходами комплексної оцінки стресового явища.

Уявлення людини на сьогодні асоціюють стрес як особливий феномен розуміння, що з'являється за виконання порівняльного оцінювання вимоги та висловлюється до конкретної людини та визначенням можливостей виконати поставленні вимоги до неї. У такому механізмі порушення рівноваги за потреби виконати таку вимогу є основним чинником появи стресу.

Поширення набула така система визначення стресу, як: потужні, різного роду реакції, які є як несприятливими, так і сприятливими для організму людини; особливості психологічних та фізіологічних реакцій в екстремальних

умовах для організму, неспецифічного характеру, що сприяють появі потужних проявів адаптаційної активності організму; нехарактерні складові психологічних та фізіологічних реакцій, які виникають в організмі за умови впливу різних чинників, що діють на нього [3].

Стрес «захоплює» людину і може призвести до розвитку будь-якої психосоматичної хвороби [4, с. 56]. У випадку, коли подразник свою дію продовжує, то у зв'язку з тим, що резерви людини виснажуються, відбувається скорочення можливостей для протистояння стресові. Організм людини стає «захопленим» стресом і це може спричинити хворобу, як наслідок. Стресовий стан може бути хронічного характеру або гострого. У гострому стресі провокатором можуть виступати екстремальні ситуації.

Сильні зовнішні подразники здатні порушити рівновагу організму, відбуваються захисно-приспосувальні реакції. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Проте, можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Оскільки стресова реакція має різний прояв у різних людей, то активна її форма сприяє зростанню ефективності діяльності, при пасивній - ефективність діяльності різко зменшується [5]. Однак якщо стреси досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду людині, але її здатності до активної праці та розвитку.

Тривале як емоційне так і фізичне перенавантаження, втома та виснаження може призвести до порушення психічного здоров'я, зокрема емоційного вигорання. Основним джерелом даного синдрому є фактори внутрішнього порядку, які пов'язані із особистісними характеристиками особистості і зокрема, із рівнем її самоактуалізованості: низька стресостійкість та самооцінка; завищені внутрішні вимоги по відношенню до себе і результатів своєї праці, що викликають порушення внутрішнього особистісної рівноваги;

відсутність цінності і значущості професійної діяльності тощо [6, с. 105]. Усі перелічені складові зумовлюють потребу поглибленого дослідження підвищення стресостійкості та адаптивних механізмів психіки людини.

Психологічна стійкість є якістю особистості, що дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань. Окремими аспектами психологічної стійкості особистості доцільно виокремили врівноваженість (здатність утримувати рівень напруги, не доводячи організм та психіку до руйнівного стресу), стабільність (постійний рівень настрою) та опірність (здатність зберігати свободу поведінки та вибору способу життя) [7].

Особливе значення у подоланні стресових ситуацій має набуття навичок психічної саморегуляції, що здатні в умовах застосування комплексного підходу впливати на рівень працездатності людини та надають можливість зменшення психологічної напруги та повноцінного відновлення ресурсного потенціалу. Такими методами психологічної самодопомоги можуть бути: аутогенне тренування, медитація, дихальні техніки, спеціальні фізичні вправи тощо. Набуття вмінь виконувати чисельні психологічні вправи та вправи з аутотренінгу, енергетизації, тонізації та ін., призводить до здатності самотійно викликати у себе ресурсний стан із максимумом психофізичної енергії, емоційної позитивності ще до моменту зіткнення зі стрес-чинником.

Сукупність стратегій подолання стресових ситуацій та психологічних механізмів захисту формують адаптаційну систему особистості та сприяють формуванню її адаптивності. Найбільш конструктивним у дослідженні і розвитку адаптивності як складноорганізованої полісистемної властивості індивідуальності є системний підхід. Він розглядає адаптивність як складноорганізоване структурне утворення, що є самотійною саморегульованою системою властивостей, сукупність замкнутих підсистем, що знаходяться в ієрархічних відносинах і пояснюються специфічними закономірностями, властивими кожному конкретному рівню індивідуальності [8, с. 50].

Доцільно виділити такі стратегії подолання стресу:

1. Стратегія конфронтації: здійснення дій, які спрямовані на зміну ситуації. За умови тривалого застосування стратегії, може спостерігатись виникнення поведінкової імпульсивності, що призводить до зниження копінг-механізму.

2. Стратегія дистанціювання: суб'єктивне зниження значущості наявної ситуації та емоційного залучення в неї. У випадку застосування цієї стратегії використовуються такі прийоми, як раціоналізація, гумор, перемикання уваги тощо.

3. Стратегія самоконтролю: цілеспрямоване стримування емоційних проявів, контроль поведінки та саморегуляції.

4. Стратегія соціальної підтримки: використання ресурсів соціуму з метою емоційної, інформаційної та інших різновидів підтримки.

5. Стратегія прийняття відповідальності: визнання власної ролі у певній ситуації та відповідальності. При помірному використанні, стратегія показує прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, пошук детермінантів актуальних проблем розвитку особистості.

6. Стратегія уникнення: заперечення проблеми, формування невиправданих очікувань. У разі значної переваги цієї стратегії можна спостерігати такі деструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, уникнення відповідальності, роздратування або пасивність, розвиток залежностей та ін.

7. Стратегія планування вирішення проблеми: цілеспрямований аналіз ситуації, варіантів поведінки з метою подолання проблеми, продумування власних дій з урахуванням об'єктивних фактів, минулого досвіду та наявних ресурсів.

8. Стратегія позитивного переосмислення: відбувається позитивне переосмислення та визначення способів особистісного розвитку [9, с. 146-147].

Висновки. Виникнення загрозової, напруженої, несподіваної ситуації має наслідком порушення рівноваги у системі організм – навколишнє середовище, що виражається через прояв неспецифічних реакцій організму у відповідь на

ситуацію – стрес та потребує застосування емоційних, психологічних, когнітивних та поведінкових ресурсів для відновлення організму.

Розвиток особистості в умовах стресу ускладнюється потребою формування адаптивних механізмів саморегуляції. Особистість через різні способи адаптивної поведінки й механізм пристосування реагує на змінні умов зовнішнього середовища, використовуючи інструменти формування стресостійкості, до яких належать: цілеспрямована та комплексна робота щодо коригування стратегій життя при появі чинників стресу; формування вмінь щодо управління особистістю, самоконтроль та вплив на чинники та обставинами життєдіяльності, за яких значно зменшується ризик появи стресових ситуацій. Реалізація обраної поведінкової стратегії залежить від наявних особливостей індивіда, ситуації, що виникла, а також наявності та характеру зв'язків зі зовнішнім середовищем.

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н.М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2018. № 2. С. 5- 15.
2. Lazarus, R.S. Stress, Appraisal and Coping/ R.S. Lazarus, S. Folkman. New York: Springer, 1984. 329 с.
3. Solomon Z. Compensation and psychic trauma: a study of Israeli combat veterans. *Amer. J. Orthopsychiatry.* 1994. Vol. 64, № 1. P. 91-102.
4. Максименко С.Д. Медична психологія. за ред. С. Д. Максименка / кол. авторів: Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С. та ін. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.
5. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (дата звернення 22.01.23).
6. Мозулевська О.В., Мельник В.І. Синдром емоційного вигорання як фактор самоактуалізації викладача сучасного ЗВО. *Соціально-гуманітарна*

парадигма. Міждисциплінарна збірка молодих вчених Західноукраїнського національного університету. Тернопіль : ЗУНУ, Університетська думка, 2022. С.102-105.

7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник. К.: Ніка-Центр, 2009. 576 с.

8. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К.: Кондор, 2015. 300 с.

9. Бамбурак Н.М. Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна.* 2017. Вип. 1. С. 143- 151.