

14. Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 334, 934-938.
15. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
16. Shand, L. K., Cowlshaw, S., Brooker, J. E., Burney, S., & Ricciardelli, L. A. (2015). Correlates of post-traumatic stress symptoms and growth in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 24, 624-634.
17. Tackman, A. M., Sbarra, D. A., Carey, A. L., Donnellan, M. B., Horn, A. B., Holtzman, N. S., Mehl, M. R. (2019). Depression, negative emotionality, and self-referential language: A multi-lab, multi-measure, and multi-language-task research synthesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 817-834.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

Мишко Н. М., Булана А. В., Лашко К. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
mushkonadia@gmail.com, matrik0330@gmail.com*

На сьогоднішній день населення України перебуває у стані невизначеності та тривоги. Втрата робочих місць, політична і економічна нестабільність, пандемія – усе це стає причиною високого рівня стресу, на який кожна людина реагує по-різному. Від того, наскільки сильно розвинена стресостійкість у громадян буде залежати подальше процвітання країни, швидше відновлення після кризи і зниження рівня деструктивних, згубних психологічних тенденцій.

Велика кількість проведених раніше досліджень змусили вчених зіткнутися з тим фактом, що життєві труднощі неоднаково впливають на поведінку людей. Там, де одні особистості мобілізуються під час стресу, знаходять резервні внутрішні ресурси, досягають успіху, інші, навпаки, опиняються у стані апатії, байдужості, прагнуть сховатися від нових можливостей, намагаються повернутися у свою зону комфорту, бояться щось змінювати. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити «hardiness» (з англ. – «витримка, стійкість») як особистісний конструкт, що характеризує здатність людини протистояти стресовій ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу, не знижуючи показників успіху своєї діяльності [1].

Вперше явище феномен стресу описав Г. Сельє як неспецифічну реакцію організму на згубні впливи навколишнього середовища [2].

Сельє виділяє три основні стадії розвитку стресу:

1) стадію тривоги: при виникненні певного стресора організм людини активізується у відповідь на вимоги, що йому пред'являються.

2) Стадія адаптації починається, коли організм активізує внутрішні ресурси для подолання напруги, що виникла.

У тому випадку, коли організм не може адаптуватися до нових умов або ж внутрішні ресурси людини знижено, виникає третя стадія –

3) дистрес, яка характеризується виснаженням організму.

Дистрес у сучасному розумінні – така перенапруга роботи нейроендокринних механізмів, що спричиняє порушення діяльності різних структур організму, призводячи до розвитку межових станів та психосоматичних захворювань [2].

Класична теорія стресу Г. Сельє стала фундаментом, на якому базувалися наступні теорії стресу та стресостійкості. Сьогодні зміст поняття «стрес» значною мірою змінився і ускладнився. Однак більшість дослідників, які працюють у конкретних галузях вивчення стресу, зокрема, що вивчають проблему індивідуальної стійкості до стресу, вважають, що до цього часу не досягнуто не лише концептуальної, але навіть термінологічної єдності [3].

На сьогодні деякі вчені вважають за краще у своїх дослідженнях використовувати інші, близькі за значенням терміни: «психічна напруженість», «операційна та емоційна напруженість», «емоційна напруга», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга». Однак при цьому базова концепція залишається незмінною – усі вони позначають реакцію організму на дію певної сили [4].

Те, наскільки легко людина здатна долати стресові ситуації, здобуваючи з них досвід та користь визначає її стресостійкість. Наведемо деякі з найпоширеніших визначень:

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній ситуації [5].

Стресостійкість є інтегральною якістю особистості, основою успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу.

Як показують дослідження, існує взаємозв'язок стресостійкості та низки психологічних якостей. Необхідно відзначити, що існує якийсь «парадокс стресу», який полягає в його стимулюючій та активізуючій функції: «Коли головні джерела стресу збігаються з головними джерелами сенсу, стрес тільки підвищує рівень добробуту, рівень того, що важливо для людини, з чим вона справляється, збільшуючи свою ефективність та стійкість» [6].

Отже, загалом стресостійкість — це досить неоднозначний та складний термін, який характеризує здатність людини витримувати всі складнощі життя, а також успішно протистояти життєвим викликам і проблемам [1].

Нами було проведено дослідження 30 українців віком 30-45 років на визначення показників усвідомлення здобутого життєвого досвіду за допомогою методики Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory), розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим.

Як свідчать результати, українці дорослого віку демонструють переважання середніх (64%) і високих (23%) значень шкали «Ставлення до інших». Тобто можемо говорити, що українці схильні більше розраховувати на інших людей, відчувати близькість з оточуючими, охоче виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям, частіше визнавати, що потребують підтримки та допомоги та більше цінувати інших людей.

Переважання високих значень (63%) по шкалі «Нові можливості» говорить про те, що у українців дорослого віку є схильність до пошуку нових інтересів, нових очікувань від життя, вони демонструють більше впевненості у можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити вже неможливо.

Переважання середніх значень (60%) по шкалі «Сила особистості» говорить про те, що українці дорослого віку здебільшого краще розуміють, що вони є значно сильніші, ніж вважали досі, а також що мали недостатню впевненість у своїй успішності.

Майже на однаковому високому рівні українці дорослого віку оцінили у себе «Духовні зміни» та «Підвищення цінності життя». Це свідчить про те, що українці дорослого віку почали краще розуміти свої духовні потреби та стали більше цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його для себе більш змістовним.

Отже, досліджувані з високим індексом стресостійкості (67%) характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчують впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Література:

1. Maddi S. R. Hardiness: An operationalisation of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol.44 No.3. 279-298.
2. Сельє Г. Стрес без дистреса / Г. Сельє [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
3. Кузнецова Л. Є., Репіна Г. В. Роль совладаючої поведінки та стресостійкості особистості у формуванні схильності до хімічної залежності. *Молодий вчений*. 2016. № 24 (128). С. 287-290.
4. Апчел В. Я. Циган В. Н. Стрес і стресостійкість людини. СПб.: ЛГПИ, 1999. 223 с.
5. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. P. 719-727.
6. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. Duke University Press, 1991. P. 747-768.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Мишко Н. М., Алаверанова Я.О., Белих Н. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
mushkonadia@gmail.com*

Складність професійної підготовки психолога виявляється у тому, що він повинен не тільки мати глибокі знання з психології та інших наукових дисциплін, а й мати важливі якості, без яких неможливо повністю відчувати емоційний стан людини та її переживання.

Робота психолога є надзвичайно складною, вона безпосередньо пов'язана із взаємодією з людьми, які мають різні цінності, моральні норми, переконання,