

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО  
ФАКУЛЬТЕТУ

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

## **МАТЕРІАЛИ**

Всеукраїнської науково-практичної конференції  
19-20 травня 2023 року

Одеса  
ФОП Бєлий А.Є  
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

**Актуальні проблеми життєвого та професійного само-**  
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

#### **Редакційна колегія**

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

УДК: 159.923

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

**Саннікова О. П.**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,  
Університет Ушинського*

**Тарасенко Н. А.**

*здобувач другої вищої освіти соціально-гуманітарного факультету, Університет Ушинського*

**Анотація.** У цій статті наведені результати дослідження психологічних ресурсів подолання переживання стресу, серед яких розглядається комплекс показників психологічної ресурсності (упевненість у собі, допомога іншим, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, вміння використовувати власні ресурси тощо); самоефективність; показники соціальної адаптивності (широта охоплення сигналів соціуму, легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в соціальних очікуваннях, стійкість емоційного переживання, готовність до змін, готовність до подолання невдач, готовність до досягнення цілі, показник загальний задоволеності тощо). Провідною детермінантою, що впливає на специфіку проявів компонентів психологічної ресурсності подолання переживання стресу, обрана стресостійкість як усталена риса особистості. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено, що вищий рівень стресостійкості забезпечує більшу ефективність протистояння стресу. Психодіагностичний інструментарій склали такі методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон); методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер і М. Єрусалем); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа); «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова). Проведений якісний (метод «асів» і метод «профілів») аналіз даних. Описано характеристики психологічної ресурсності осіб з високими та низькими показниками стресостійкості та самоефективності.

**Ключові слова:** стрес, психологічні ресурси, стресостійкість, адаптивність, самоефективність, особистість.

**Актуальність** дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних ресурсів особистості, які сприяють ефек-

тивному подоланню стресу. Останнім часом спостерігається значна активність науковців, що спрямована на дослідження переживання стресу, його чинникам, етапам перебігу, діагностиці, корекції, засобам подолання та наслідкам. Сучасне життя сповнене постійними стресовими ситуаціями, які, безпосередньо, несуть негативний вплив як на фізичне, так і психічне здоров'я людини. Особливо вразливим стало наше населення з початку повномасштабної війни, коли всі вимушені жити в умовах загрози та нестабільності, що в свою чергу, спричиняє тривожність, депресію, почуття безпорадності та невпевненості. Не менш серйозний вплив на рівень стресу має той факт, що багато людей втратили своїх близьких, родини та друзів, а також були змушені покинути свої будинки та рідні місця. Своє відображення дана проблема знайшла в роботах таких сучасних психологів як С. Д. Максименко, О. Л. Марковець, Л. Б. Наугольник, О. Д. Сафін, Т. М. Титаренко та багато інших, що пов'язано зі зростаючою кількістю стресогенних факторів.

У зв'язку з цим особливу актуальність набуває дослідження проблеми психологічних ресурсів подолання переживання стресу, тобто, тим властивостям особистості, які сприяють ефективному протистоянню різноманітним життєвим труднощам та стресовим ситуаціям. Вважається, що психологічні ресурси є тими змінними, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [6, с. 284].

Психологічні ресурси особистості, розглядаються як загальна сукупність психологічних чинників, які можуть впливати на сприйняття стресу та адаптацію до нього, а також ефективно діяти у відповідь на стресові ситуації задля їх подолання. Ці ресурси можуть включати як внутрішні, так і зовнішні чинники, такі як особистісні якості, соціальна підтримка, здібності до психологічної регуляції, наявність духовних цінностей та інші. Взаємодія між цими ресурсами може відігравати важливу роль у підвищенні здатності особистості до подолання стресу та збереженні психічного благополуччя.

Приступаючи до дослідження ми припустити, що психологічними ресурсами які забезпечують ефективне подолання переживання стресу можуть виступати стресостійкість, адаптивність, життєстійкість, самоефективність тощо, та комплекси показників означених психологічних феноменів.

Одним із провідних чинників розуміння та вміння використовувати психологічні ресурси, що безпосередньо впливають на здатність людини протистояти впливам стресу, в нашому дослідженні обрана стресостійкість як стійка властивість особистості.

У даному випадку стресостійкість забезпечує людині, яка перебуває під впливом стресу, успішне пристосування до соціального середовища, підтримку значущих міжособистісних зв'язків, досягання важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я, а також самореалізацію [2, с. 5]; адаптивність забезпечує здатність адаптуватись до нових умов, включаючи стресові ситуації, шляхом зміни своїх поведінкових та когнітивних стратегій [4, с. 27] життєстійкість, як ресурс сприяє відновленню та розвитку, незалежно від складних життєвих обставина, а самоефективність виступає ресурсами які ефективно впливають на подолання стресу та допомагають особистості вірити в свої здібності та упевнено діяти у стресових ситуаціях [7, с. 557].

Отже, метою цього дослідження є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження психологічних ресурсів подолання переживання стресу в осіб, які різняться за стресостійкістю. Дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Вибірку склали 31 магістрант заочної форми навчання, спеціальності психологія, кафедри загальної та диференціальної психології у віці від 25-40 років.

Психодіагностичний інструментарій склали методики: «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа); «Тест самооцінки стресостійкості» (С.Коухен і Г. Вілліансон); методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер і М. Єрусалем), «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова). В даній статі показані результати лише якісного методу «асів» і методу «профільів» аналізу даних [1, с. 146; 5, с. 380; 3; 4, с. 28].

Для проведення якісного аналізу, з даної вибірки, нами були відібрані 2 групи обстежених. Першу групу склали обстежені з найвищими показниками стресостійкості, другу групу обстежених, відповідно, склали представники які отримали найнижчі результати.

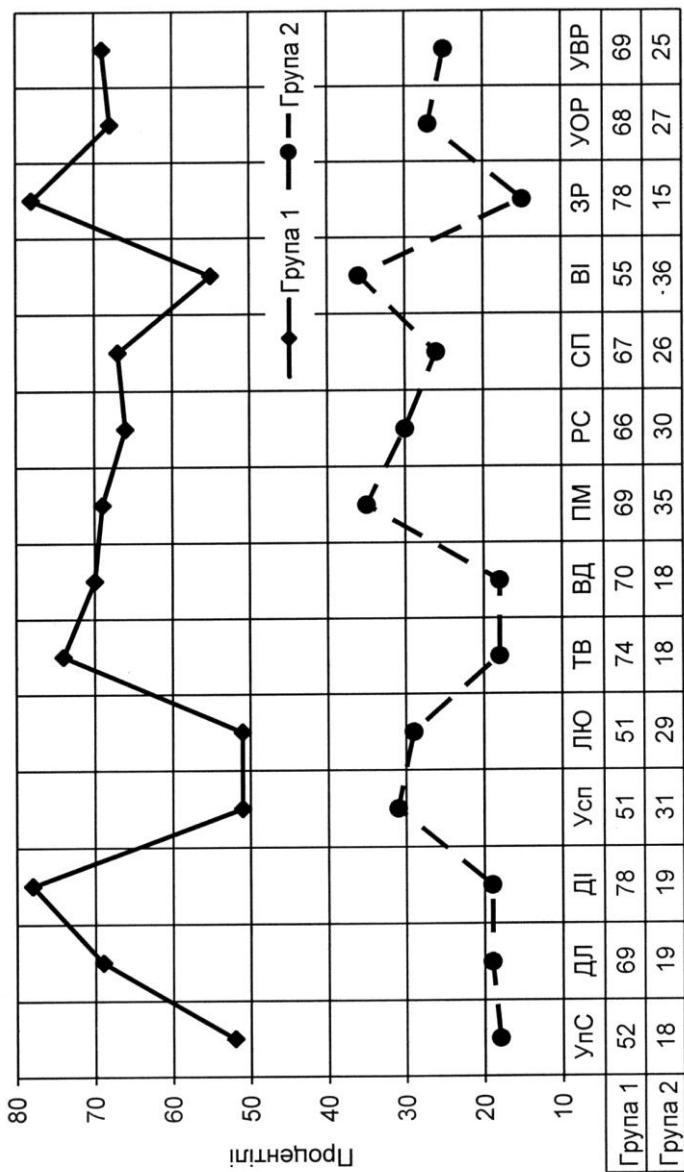


Рис 1. Профілі психологічної ресурсності груп осіб з різними рівнями стресостійкості.

*Примітка: 1) Група 1 (n=5) – група осіб з високим рівнем стресостійкості; 2) Група 2 (n=5) – група осіб з низьким рівнем стресостійкості; на вісі «У» викладено процентілі, на вісі «Х» показники ресурсності; 3) умовні позначення показників психологічної ресурсності: УпС – упевненість у собі; ДЛ - доброта до людей; ДІ - допомога іншим; Усп - успіх; ЛЮ – любов; ТВ – творчість; ВД - віра у добро; ПМ - прагнення до мудрості; РС - робота над собою; СП - самореалізація у професії; ВІ – відповідальність; ЗР - знання власних ресурсів; УОР - уміння оновлювати власні ресурси; УВР - уміння використовувати власні ресурси.*

На Рис. 1 зображені профілі показників психологічної ресурсності груп осіб з високими та низькими рівнями стресостійкості.

Таким чином, з огляду на даний графік можна зробити наступні висновки: у групі 1 (групі осіб з високим рівнем стресостійкості) найбільше виділяються показники ДІ – допомога іншим, ТВ – творчість, ВД – віра у добро, ЗР – знання власних ресурсів. Отже, для групи 1 характерний прояв високої активності у допомозі та підтримці інших. Вибірка даної групи виокремлюється тим, що пріоритетними цінностями для групи є співпраця й толерантність. Представники цієї групи вміють підтримувати та надихати інших, надають впевненість у собі, проявляють неординарність у професійних та особистих ситуаціях і здатні адаптуватися до нових умов.

Також варто відзначити, що ця вибірка характеризується відмовою від типових життєвих сценаріїв та наявністю власних критеріїв оцінювання себе, інших та життєвих подій, орієнтуючись на власні інтереси та цінності. Учасники вибірки також проявляють переконаність у справедливості, милосерді, вірі в Бога та здатності сподіватися. Ці особи не відчувають відчаю та амбівалентності у сприйнятті життя, себе та людей; здатні співчувати, розділяти й зменшувати горе близьких є ще однією характеристикою саме цієї вибірки. Вони реалістично оцінюють свої психологічні можливості та межі, свої індивідуальні особливості, мають знання про напрями саморозвитку та вміють їх здійснювати.

У представників групи 2, тобто, групи осіб з низьким рівнем стресостійкості, виявлено також найменший рівень (за відхиленням від середньої лінії ряду) за шкалами УпС- (невпевненість у собі); ДЛ- (брак доброта до людей); ДІ- (слабка допомога іншим); ТВ- (слабкий прояв творчості); ВД- (слабка віра у добро) і ЗР- (незнання власних ресурсів). Отже, для групи 2 не характерний прояв самодостатності у прийнятті рішень, вони не демонструють здатності незалежно оцінювати ситуації і наполягати на своїх поглядах, як у професійному, так і в особистому житті. Крім того, встановлено, що представники цієї вибірки не зовсім адекватно сприймають причини неуспіхів і саме тому не завжди вміють коригувати свою поведінку, щоб досягти бажаного результату.

Такі особи не дуже активно працюють над самопізнанням, особистісним зростанням, любов'ю до себе та подоланням страху перед життям. У даній групі можуть виникати труднощі у здійсненні рефлексії та аналізу своїх особистісних рис, поведінки тощо.

Вивчення самоефективності у цих групах показало, що стресостійкі особи відрізняються високою вірою у свої здібності, мають більш реалістичну самооцінку, можуть легше переживати неуспіхи та стресові ситуації, більш толерантні до критики та здатні до самокритики, добре виконують завдання, навіть якщо вони є складними. Вони відчувають себе впевнено і мають позитивні переконання про свої здібності. Ці люди зазвичай дотримуються своїх цілей та планів, мають високий рівень мотивації, та здатні приймати рішення та вирішувати проблеми самостійно. Вони зазвичай більш ефективні, організовані та успішні в різних сферах життя, оскільки мають віру в свої можливості та готовність до дії.

Натомість, для другої групи з низькою стресостійкістю більш характерний середні та низькі рівні самоефективності. В свою чергу, дана група осіб схильна вірити, що вони можуть виконувати завдання добре, якщо вони цього хочуть і якщо вони зосереджуються на роботі. Ці люди можуть бути мотивованими досягати успіху, але відчувають стрес та невпевненість в своїх здібностях, коли їм потрібно виконати завдання, з якими вони ще не стикались.



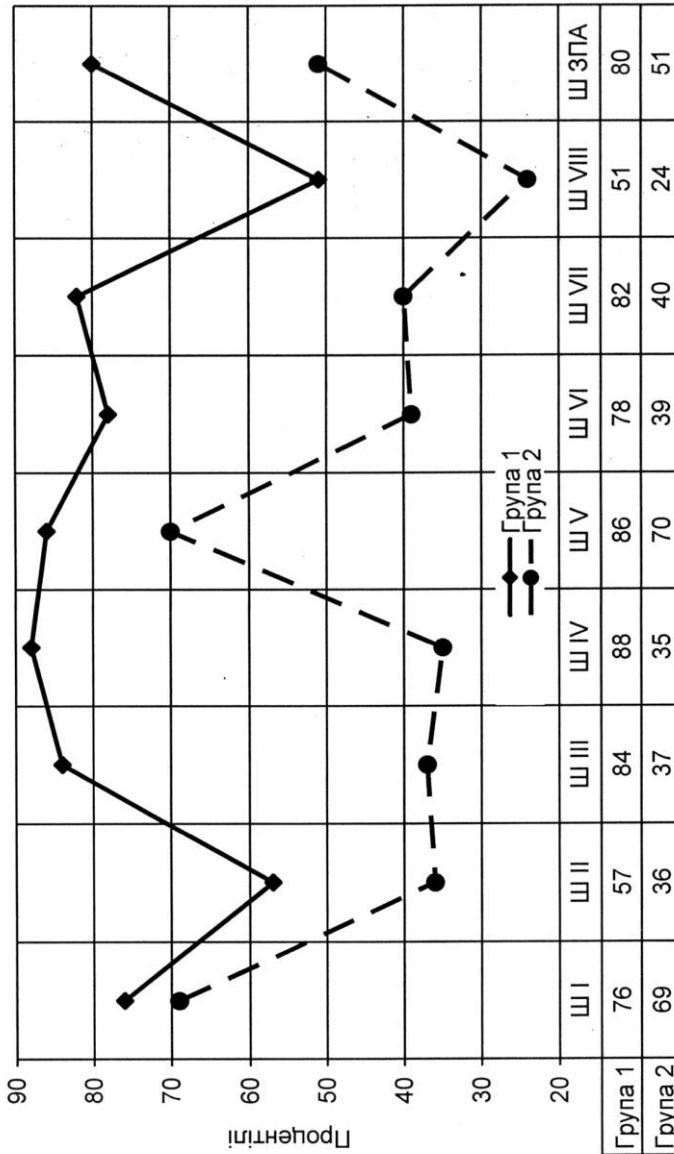


Рис 2. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різними рівнями стресостійкості.

*Примітка: умовні позначення показників соціальної адаптивності: Ш.I – широта охоплення сигналів соціуму; Ш.II – легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму; Ш.III – точність орієнтації в соціальних очікуваннях; Ш.IV – стійкість емоційного переживання; Ш.V – готовність до змін; Ш.VI – готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; Ш.VII – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі; Ш.VIII – показник загальний задоволеності; Ш.ЗПА – загальний показник адаптивності.*

Також, особи даної групи можуть відчувати себе безсилими, неефективними та нездатними досягти успіху в різних сферах життя, мають негативні переконання про свої здібності та компетентність і зазвичай не вірять у свої можливості. Ці люди відмовляються від викликів та нових завдань, відчують низьку мотивацію і самооцінку, а також боятися зазнати невдачі.

На рис. 2 зображені показники адаптивності тих самих обраних груп з високою та низькою стресостійкістю.

Отже, аналіз отриманих результатів за даною методикою явно свідчить що рівень стресостійкості впливає на рівень адаптивності особистості. Зокрема, особи з більш високими показниками стресостійкості мають вищі результати за усіма показниками адаптивності. Найбільш виразно виявляється ця тенденція у показнику Ш.IV, що свідчить про стійкість емоційного переживання, про здатність зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях.

Загалом можна вважати, що у групі осіб з високими показниками стресостійкості проявляються високі показники адаптивності.

Таким чином можна зробити **висновки**, що рівень стресостійкості впливає:

- на комплекс показників психологічної ресурсності (упевненість у собі, допомога іншим, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, уміння використовувати власні ресурси тощо);

- на рівень самоефективності;

- на прояви показників соціальної адаптивності (широта охоплення сигналів соціуму, легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в соціальних очікуваннях, стійкість емоційного переживання, готовність до змін,

готовність до подолання невдач, готовність до досягнення цілі, показник загальний задоволеності тощо).

Чим вищий рівень стресостійкості – тим більшою мірою виявляються психологічні ресурси особистості, які запобігають стресам й регулюють стратегію його подолання. Обстежені з високими рівнями даних показників проявляють здатність бути менш вразливими до стресу і мати більш оптимістичну життєву позицію. Натомість обстежені з низькими рівнями даних показників можуть сильніше відчувати вплив стресу, бути менш впевненими у своїх здібностях та менш відкритими до нових досвідів.

### Література

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. *Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження*: [метод. посіб.]. Київ : БЦ, 2021. 170 с.

2. Лебідь Н. *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти* : [навчальний посібник]. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

3. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність як цілісний феномен: емпірична верифікація. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 27-35. DOI: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-3-doc/2018-3-st4>.

4. *Тест на визначення стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона*. URL: <http://medmat.pp.ua/21/10087.html>.

5. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 380-399. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33).

6. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості: *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* / за заг. ред. О.С Штепи. Кам'янець-Подільський, 2013. С. 782-791.

7. Vlasceanu Sebastian A theoretical approach to stress and self-efficacy *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 78. P. 556-561.