

**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

## **СПЕЦИФІКА ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Василенко І. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,  
Університет Ушинського*

**Морозова О. В.**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Університет Ушинського*

**Анотація.** У статті представлені результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей подолання екстремальних ситуацій осіб з різним рівнем стресостійкості. Виявлено наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками стресостійкості та адаптивності із стратегіями подолання екстремальних ситуацій; визначено низку зв'язків між показниками адаптивності, стресостійкості та копінг-стратегіями. Описано особливості адаптивності, копінг-стратегій осіб з високим та низьким рівнем стресостійкості, визначено

**Ключові слова:** екстремальні ситуації, рівень стресостійкості, адаптивність, копінг-стратегії.

**Актуальність досліджуваної проблеми.** Останнім часом, у зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні, особливого значення набуло вивчення феноменів, що так чи інакше пов'язані з адаптацією українців до нових, економічних, соціальних, психологічних змін в надзвичайних, екстремальних умовах і за досить короткий час. Феномен адаптації полягає у тому числі у подоланні екстремальних ситуацій, яких у цей складний для нашої країни час, досить немало.

Сучасна ситуація актуалізувала у українців потребу усвідомити, пояснити події, пов'язані з воєнною агресією та зміни усталеного способу життя внаслідок цих подій, застосувати притаманні подолання та ефективні стратегії опанувальної поведінки. Загалом подолання (або опанування) здебільшого сприймається вченими як поведінкова активність особистос-

ті, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Виділяють різні способи подолання, що обумовлюються різними складовими адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі таким складним психологічним феноменом, як стресостійкість [4; 5].

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [6, 7]. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини. Стресостійкість також розглядають як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо [2].

Стресостійкість розглядають як функціональну оцінку особистістю своїх здібностей і можливості подолання складної життєвої ситуації. Але якщо розглядати стресостійкість системне явище, то вчені виділяють безліч її складових компонентів. Так до структури стресостійкості включається життєвий досвід, вольові якості, особливості інтелекту, психофізіологічні особливості. Також низка вчених зазначає, що критеріями стресостійкості можуть бути: самооцінка, емоційна стійкість, рівень нервово-психічного напруження та тривожність як один із важливих факторів, що визначає рівень стресостійкості [1; 7].

Для розуміння терміну «екстремальність» зарубіжні вчені запропонували досить широкий термінологічний набір: стресор (H. Selye); фактори, які пред'являють індивіду вимоги, що перевищують особисті ресурси (R.S. Lazarus, S. Folkman, S. Pimley, 1987); травматичний стресор (A. Farlane, L. Weisaeth, 1996); екстремальний стрес (P.P. Schnurr, M.J. Friedman, N. C. Bernardy, 2002); травматична подія (H. Krystal, 1978); травматичний стрес (J.P. Wilson, T.M. Keane, 2004), тощо. Крім того, для позначення екстремальних ситуацій було впроваджено такі поняття, як: травматична ситуація (C. R. Figley, 1986; Н.В. Тарабріна, 2001); катастрофічна ситуація (C.R. Figley, 1986); важка життєва ситуація

(С.К. Нартова-Бочавер, 1997), тощо [4].

У дослідженні застосовувались методики: тест «Стійкість до стресу», тест-опитувальник адаптивності особистості (О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова) [8], опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS, Н.Ендлер, Дж.Паркер), опитувальник способів опанування (ОСС) (Р. Лазарус та С.Фолкман), опитувальник подолання складних життєвих ситуацій (SVF120, В. Янке, Г. Ердман) [4,8]. Використовувались кількісний та якісний аналіз даних (метод «асів» та «профілів»). Кількісний (кореляційний) аналіз даних був виконаний за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0 for Windows.

Дослідження було проведене на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету віком 25-45 років у кількості 56 осіб.

З'ясовано, що екстремальні ситуації, такі як, війна, що охопила нашу країну, викликають травматичні кризи і призводять до серйозних негативних наслідків, у тому числі погіршення процесів адаптації особистості до нових життєвих обставин. Сутність таких адаптаційних процесів, як правило, пов'язують із подоланням стресових впливів та визначають терміном «стратегії подолання». Аналогічний зміст вкладається дослідниками і в поняття «копінг-стратегії», «стратегії подолання стресу», «стратегії опанування екстремальною ситуацією» [3; 5].

Загалом аналіз ранніх робіт (починаючи з 1960-х рр.) свідчить про те, що поняття «опанування стресу» або «копінг» спочатку використовувалося з метою описової характеристики деяких механізмів психологічного захисту. В контексті цього підходу «подолання (опанування) розглядається в контексті життєвої історії та розвитку особистості та співвідноситься зі способом, яким особистість керує своїми емоційними станами у разі виникнення психічного дискомфорту» [3].

Визначено, що подолання (або опанування) здебільшого сприймається як поведінкова активність особистості, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. У кожної людини свій набір фізіологічних, психічних

та психологічних якостей, що складають його внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу. Одним із таких ресурсів, що має у собі як фізіологічну, так і психологічну основу є стресостійкість, що визначається як складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана з системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини [5].

Наступним завданням аналізу результатів емпіричного дослідження було виявлення взаємозв'язку стресостійкості та адаптивності із стратегіями подолання екстремальних ситуацій (за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)) [4]. Виявлені значимі прямі та зворотні кореляції між досліджуваними показниками. Конкретно, виявлені значимі додатні зв'язки показнику адаптивності із стратегіями, спрямованими на вирішення проблеми ( $r=266$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), стратегією соціального відволікання ( $r=358$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ) та від'ємна кореляція із стратегією уникнення ( $r=-348$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ). Також виявлений додатний зв'язок показнику стресостійкості із копінгом, спрямованим на вирішення проблеми ( $r=348$  рівень значимості  $p \leq 0,01$ ) та від'ємний – із показником спрямованості на емоції ( $r=-261$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Результати кореляційного аналізу виявили низку зв'язків між показниками адаптивності, стресостійкості та копінг-стратегіями (за копінг-тестом (Р. Лазарус, С. Фолкман). Так, загальний показник адаптивності виявляє додатні зв'язки із стратегією прийняття відповідальності ( $r=261$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), плануванням вирішення проблеми ( $r=270$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та позитивною переоцінкою ( $r=359$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ). Від'ємні зв'язки адаптивності визначені із стратегією дистанціювання ( $r=-259$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та уникнення ( $r=-255$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Показник стресостійкості, у свою чергу, корелює на додатному рівні із конфронтаційним копінгом ( $r=354$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ), самоконтролем ( $r=263$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), копінгом планування вирішення проблеми ( $r=261$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та позитивною переоцінкою ( $r=271$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), а на від'ємному – із стратегією

пошуку соціальної підтримки ( $r=-258$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Для виявлення індивідуально-психологічних особливостей адаптивності осіб з різним рівнем стресостійкості застосовано якісний аналіз. Завдяки методу «асів» за результатами діагностики стресостійкості нами було виділено дві групи респондентів:

– Група ПС+ – це група осіб з високим показником стресостійкості, яка характеризується адекватною реакцією на складну чи екстремальну ситуацію. Особистість із високим рівнем стресостійкості сприймає ситуацію як завдання, яке потрібно вирішити чи прийняти, зберігає високу працездатність, керує своїми емоціями, здатна вирішити будь-яку проблему;

– Група ПС- – група осіб з низьким показником стресостійкості, що у складних та екстремальних ситуаціях відчуває сильну тривогу, паніку, знервованість, такі особистості часто дратівливі, більше зависають у самій проблемі, ніж її вирішенні, постійно відчувають фізичну та емоційну напругу.

На другому етапі аналізу особливостей адаптивності осіб з різним рівнем стресостійкості, було застосовано метод «профілів». Аналіз побудованих профілів дозволяє описати особливості адаптивності осіб кожної групи обстежених.

За допомогою методу «профілів», нами виявлені індивідуально-психологічні показники адаптивності представників осіб у двох групах. Проаналізуємо їх.

У групі осіб із високим показником стресостійкості (ПС+) виявлені високі показники широти охоплення сигналів соціуму (здатності помічати фактори у новій ситуації, не упустити значимі сигнали), високі показники за шкалою «ЛІСС», що виражають адекватність адаптаційної поведінки та її продуманість, високі показники точності орієнтації у соціальних очікуваннях, а також високі показники готовності до змін, готовності до дій для досягнення цілі та для подолання невдач. Усі показники за даними шкалами у цій групі респондентів знаходяться у межах четвертого процентілю розподілу, що говорить про високий рівень їх вираженості.

Показник шкали стійкості емоційного переживання у цій групі осіб, навпроти, низький (другий квартиль розподілу, нижче середньої лінії розподілу даних). Це говорить про те, що

особи с високим рівнем стресостійкості не схильні до завищення у емоційних переживаннях щодо екстремальної ситуації, а більше спрямовані на дії в ній.

Загальний показник адаптивності у групі осіб із високим рівнем стресостійкості також високий (четвертий квартиль розподілу).

У групі осіб із низьким рівнем стресостійкості (ПС-) переважає нижче середнього рівень вираженості показників адаптивності: як загальний показник адаптивності, так і показники здатності помічати фактори у новій ситуації, не упускати значимі сигнали), показник адекватності адаптаційної поведінки та її продуманість, точності орієнтації у соціальних очікуваннях, готовності до змін, готовності до дій для досягнення цілі та для подолання невдач – знаходяться у профілі даної групи нижче середньої межі у 50 процентілів (другий квартиль розподілу), що вказує на їх низький рівень вираженості. Показник стійкості емоційних переживань у екстремальній ситуації у цій групі осіб, навпаки високий (четвертий квартиль розподілу), що вказує на високий рівень концентрації на емоціях та низький – на подоланні проблеми.

Наступним завданням аналізу було виявлення особливостей копінг-стратегій у цих двох групах осіб. Результати представлені нижче.

У групі осіб із високим показником стресостійкості (ПС+) найбільш вираженим показником є показник спрямованості копінг-стратегій на вирішення завдання. Даний показник у профілі цієї групи розташований у четвертому квартилі розподілу. Орієнтація на вирішення проблеми – це стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми, завдання та виходу з екстремальної ситуації. Інші стратегії – відволікання та соціальне відволікання, уникнення та спрямованість на емоції – не є настільки ефективними і у групі осіб з високим рівнем стресостійкості виражені на низькому рівні (перший-другий квартиль розподілу).

У осіб із низьким рівнем стресостійкості (група ПС-) показники розташовані нижче середньої лінії у 50 процентілів, копінг-стратегії, спрямовані на орієнтацію на вирішення проблеми та уникнення (другий квартиль розподілу), що говорить про рівень вираженості нижче середнього. Вище середньої лінії у



50 процентилів у цій групі розташовані показники таких стратегій опанувальної поведінки, як: відволікання та спрямованість на емоції (четвертий квартиль розподілу, тобто високий рівень вираженості), а також соціальне відволікання (третій квартиль розподілу, рівень вираженості вище середнього), при якому людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег, тобто це соціальна підтримка.

Тобто у осіб з низьким рівнем стресостійкості у екстремальних чи складних життєвих ситуаціях переважають стратегії відволікання – стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему, сконцентрованість на емоціях, що викликані ситуацією та пошук соціальної підтримки для вирішення проблеми.

На наступному етапі аналізу проаналізуємо стратегії опанувальної поведінки, що обирають особи із різним рівнем стресостійкості за методикою SVF120, В. Янке, Г. Ердмана. Методика SVF120 виявляє 19 основних стратегій опанування екстремальної чи складної ситуації у осіб, тому ми виявили групу основних копінгів у двох групах респондентів, що мають найвищий рівень прояву і розташовані у четвертому квартилі розподілу (від 75 до 100 процентилів).

Тож, основними стратегіями подолання екстремальних ситуацій у групі осіб з високим рівнем стресостійкості (ПС+) є наступні: контроль ситуації, самоконтроль та позитивна самомотивація. Близьким до високого рівня виражені стратегії зниження значення складної ситуації, самосхвалення та психом'язова релаксація.

Основними стратегіями подолання у групі осіб з низьким рівнем стресостійкості є: самовиправдання, відволікання, втеча-уникнення та жалість до себе. Близьким до високого рівня виражені стратегії беспорядність та антиципуюче уникнення, тобто прагнення не допускати у майбутньому складних ситуацій, що виникли, або уникати їх.

Підведемо підсумки емпіричного дослідження. Зроблено загальний висновок про те, що подолання екстремальних ситуацій в осіб з різним рівнем стресостійкості відрізняється рівнем адаптивності, та її проявів та спрямованістю копінг-стратегій. Так групі з високим рівнем стресостійкості притаманно обирати стратегії вирішення завдання, у тому числі

беручі контроль над ситуацією та своїми емоціями щодо неї, а групі осіб з низьким рівнем стресостійкості більш притаманна концентрація на емоціях щодо екстремальної ситуації, самовиправдання та жалість до себе, а також уникнення вирішення проблеми у будь-якій формі, наприклад відволікання або втеча.

### Література

1. Білова М. Е. *Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій)* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.

2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості працівників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55. Режим доступу: URL : <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>.

3. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : [колективна монографія]*. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 77-84.

4. *Діагностика індивідуально-психологічних особливостей особистості* / Сост.: А. Б. Неурова, О. С. Капінос, Т. Л. Грицевіч. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

5. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. №1, т.2. С. 28-33. Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>.

6. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості* : [монографія]. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

7. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 22–28. Режим доступу: [http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/7.pdf](http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf).

8. Санникова О. П., Кузнецова О. В. *Адаптивність личности* : [монографія]. Одесса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.