

4. Березка, С. (2018). Особливості діагностики гіперактивної поведінки дітей з порушеннями інтелекту. *Наука і освіта*, №3, 62–67. Взято з <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-3-doc/2018-3-st8>

*Науковий керівник: Тамара МИХЕСВА,
PhD (Педагогіка), ст. викладач*

УДК 159.96 (043.2)

Аліна РИМАРЧУК

Національний авіаційний університет, Київ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Соціально-економічні та політичні процеси, які розгортаються в сучасному світі загалом та в Україні зокрема, негативно впливають на психічне здоров'я людей. Пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення РФ на територію України, зниження доходів, обмеження соціальних контактів та перехід до життя в онлайн, спільно з нестабільністю та невпевненістю у майбутньому – все це руйнує базові потреби людини в безпеці та стабільності, завдає психологічних травм. Саме тому стресостійкість стає не просто корисною, а необхідною якістю особистості.

У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість особистості, яка дозволяє успішно пристосовуватись до стресових ситуацій [3].

Стресостійкість – це динамічне поєднання психологічних і поведінкових характеристик, які дозволяють людині: зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях; адаптуватися до мінливих умов середовища; ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення цілей; зберігати здоров'я та працездатності під впливом стресогенних факторів.

Досліджуючи характеристики, притаманні людям з високим рівнем стресостійкості, М. Є. Білова виявила, що для них характерні емоційна стійкість, середній рівень тривожності й агресивності, переважання фону позитивного емоційного настрою, внутрішній локус контролю, оптимально-помірна поведінкова активність [1].

До внутрішніх факторів стресостійкості О. Баранов відносить особливості особистісної організації: характер, темперамент, мотивацію,

ціннісні орієнтації, установки, рівень розвитку операційних характеристик (стиль і поведінка діяльності, професійні уміння та навички, пізнавальна активність) [3].

В. Корольчук розрізняє внутрішні та зовнішні чинники стресостійкості людини. До зовнішніх факторів належать: оцінка стресової ситуації; вплив травматичних подій на особистість і ступінь переробки травматичного досвіду; стратегії подолання стресу; соціальна підтримка; професійний досвід; психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішніми факторами стійкості до стресу є: Я-концепція, внутрішній локус контролю; когнітивний розвиток; розвиток комунікативних навичок [2].

Згідно з Т. Циганчук стресостійкість пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, такими як: самоконтроль, саморегуляція, емоційний інтелект й емоційна стійкість [4].

На даний момент феномен стресостійкості ще недостатньо досліджений. Стресостійкість – це важлива особистісна якість, яка допомагає людині успішно справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися та функціонувати ефективно в умовах невизначеності та загрози. Для українців, які вже понад два роки живуть під гнітом війни, розвиток стресостійкості стає питанням не лише особистого благополуччя, але й виживання. Розвиток цієї особистісної характеристики сприятиме збереженню психічного та фізичного здоров'я, підвищенню працездатності та досягненню життєвих цілей.

Список літератури

1. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 13 (58), С. 26–34.

2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192

3. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

4. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. –2017. – № 2. – С. 200-204.

*Науковий керівник: Наталя ЛИТВИНЧУК,
старший викладач*