

*Козлов С. В., здобувач кафедри загальної та прикладної психології ХГУ «Народна українська академія» (м. Харків)*

## СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглядаються теоретико-методологічні основи взаємозв'язку стійкості до стресів і адаптивності особистості. Проаналізовані чинники, що впливають на адаптивність і стійкість до стресів особистості в професійній сфері. Зроблено висновок, що підвищуючи рівень стійкості до стресів особистості, ми одночасно підвищуємо і її адаптивні можливості.*

*Ключові слова: стрес, стійкість до стресів, соціальна адаптивність особистості, психологічна адаптивність особистості.*

*В статье рассматриваются теоретико-методологические основы взаимосвязи стрессоустойчивости и адаптивности личности. Проанализированы факторы, влияющие на адаптивности и стрессоустойчивость личности в профессиональной сфере. Сделан вывод, что повышая уровень стрессоустойчивости личности, мы одновременно повышаем и ее адаптивные возможности.*

*Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, социальная адаптивность личности психологическая адаптивность личности.*

*In article teoretiko-methodological bases of interrelation of a resistance to stress and adaptability of the person are considered. The factors influencing adaptabilities and a resistance to stress of the person in professional sphere are analysed. The conclusion is drawn that raising level of a resistance to stress of the person, we simultaneously raise also its adaptive possibilities.*

*Keywords: stress, a resistance to stress, social adaptability of the person, psychological adaptability of the person.*

### **Постановка проблеми.**

Проблема стійкості до стресу особистості викликає активний інтерес у зв'язку з необхідністю вирішення цілого ряду практичних завдань, що виникають у професійній діяльності. І, дійсно, працездатність і якісні показники діяльності людини багато в чому залежать від того, наскільки успішно людина справляється зі стресовими ситуаціями, що породжуються зовнішнім середовищем, яке постійно змінюється. Крім того, стійкість до стресу є важливою умовою збереження фізичного й психологічного здоров'я людини. І, нарешті, успішність соціально-психологічної адаптації людини в сучасному суспільстві багато в чому залежить від рівня її стійкості до стресу.

### **Виклад основного матеріалу.**

Вивчення адаптаційних процесів нерозривно пов'язане з дослідженнями стресу і стійкості до стресу особистості. У психологічній науці термін «адаптація» використовувався досить давно. Спочатку він був запозичений із фізіології та використовувався в психології пізнавальних процесів, позначаючи процес пристосування слухового або зорового аналізатора до дії подразника.

У сучасній системі наук термін «адаптація» використовується досить широко, що призводить до серйозних методологічних суперечок щодо правомірності віднесення до людини

трактування адаптації як процесу пристосування. Адже однією з ключових позицій у вітчизняній психології є уявлення про людину як про активного діяча. Людина не пристосовується до умов зовнішнього середовища, а перетворює його відповідно до своїх потреб. Тому, незважаючи на широту використання цього терміну представниками різних наук, змістовна інтерпретація адаптації може мати кардинальні відмінності. Наведемо ряд визначень адаптації, пропонованих у психологічній літературі.

Так, наприклад, у психологічному словнику за редакцією А. В. Петровського і М. Г. Ярошевського адаптація визначається як пристосування будови й функцій організму, його органів і клітин до умов зовнішнього середовища [7]. При цьому підкреслюється, що адаптація – це одне із центральних понять біології, у психології ж воно використовується в тих концепціях, які трактують взаємовідношення індивіда та його середовища як процеси гомеостатичного урівноваження (наприклад, в гельштальтпсихології).

У більшості ж випадків, у психологічній літературі йдеться про адаптацію соціальну.

У «Великому психологічному словнику» (укладачі Мещеряков Б., Зінченко В.) адаптація соціальна визначається як інтеграційний показник стану людини, що відображає її можливості виконувати певні

біосоціальні функції: адекватне сприйняття навколишньої дійсності й власного організму; адекватна система стосунків і спілкування із оточенням; здібність до праці, навчання, до організації дозвілля і відпочинку; здібність до самообслуговування і взаємообслуговування в родині й колективі; мінливість (адаптивність) поведінки відповідно до ролевих очікувань інших. [1].

У «Словнику практичного психолога» С. Ю. Головіна у визначенні соціальної адаптації наголошується, що хоча вона соціальною є безперервно, це поняття зазвичай пов'язується з періодами кардинальних змін діяльності індивіда та його оточення. Основні типи адаптаційного процесу формуються залежно від структури потреб і мотивів індивіда:

1) тип активний – характеризується перевагою активної дії на середовище соціальне;

2) тип пасивний – визначається пасивним, комфортним прийняттям цілей та орієнтації ціннісних груп [9].

У західній психології проблема соціальної адаптації розроблялася в межах напряму, що виник на базі необихевіоризму і відгалужень психоаналізу, пов'язаних із культурною антропологією й психологічною медициною. Головна увага учених приділялася порушенням адаптації – невротичним і психосоматичним розладам, алкоголізму, наркоманії та ін., а також способам їх корекції.

Значний внесок у вивчення проблем адаптації зробив сучасний вірменський психолог А. Налчанджян [6]. А. Налчанджян пов'язує питання соціально-психологічної адаптації особистості з процесом онтогенетичної соціалізації. Онтогенетичну соціалізацію він визначає як такий процес взаємодії індивіда й соціального середовища, під час якого, опісняючись у різних проблемних ситуаціях, що виникають у сфері міжособистісних відносин, індивід набуває механізмів і норм соціальної поведінки, настанов, рис характеру та їх комплексів й інших особливостей і підструктур, які в цілому мають адаптивне значення. У свою чергу, кожен процес подолання проблемних ситуацій можна вважати процесом соціально-психологічної адаптації особистості, в ході якого вона використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку й соціалізації навички та механізми поведінки або відкриває нові способи поведінки і вирішення завдань, нові

програми і плани внутрішньо психічних процесів.

Багато дослідників відзначають той факт, що ефективність адаптації безпосередньо залежить від організації мікросоціальної взаємодії. При конфліктних ситуаціях у родинній або виробничій сфері, утрудненнях у побудові неформального спілкування порушення адаптації відзначалися значно частіше, ніж при ефективній соціальній взаємодії. Також із адаптацією безпосередньо пов'язаний аналіз чинників середовища або соціального оточення. Оцінка особистісних якостей оточуючих як чинника, що привертає, в переважній більшості випадків корелювала з ефективною психічною адаптацією, а оцінка цих же якостей як чинника, що відштовхує – із її порушеннями.

Ефективна соціально-психологічна адаптація є однією з передумов успішної професійної діяльності, оскільки, наприклад, в управлінській діяльності стресові ситуації можуть створюватися ситуацією необхідності швидкого ухвалення рішень, неузгодженням між індивідуальними особливостями особистості й характером діяльності.

Вивчення адаптаційних процесів тісно пов'язане з уявленням про емоційну напругу і стрес. Це послужило підставою для визначення стресу як неспецифічної реакції організму на вимоги, що висувуються до нього, і розгляду його як загального адаптаційного синдрому.

Ганс Сельє, засновник учення про стрес, визначив такі стадії стресу як процесу:

1. Безпосередня реакція на дію (стадія тривоги).

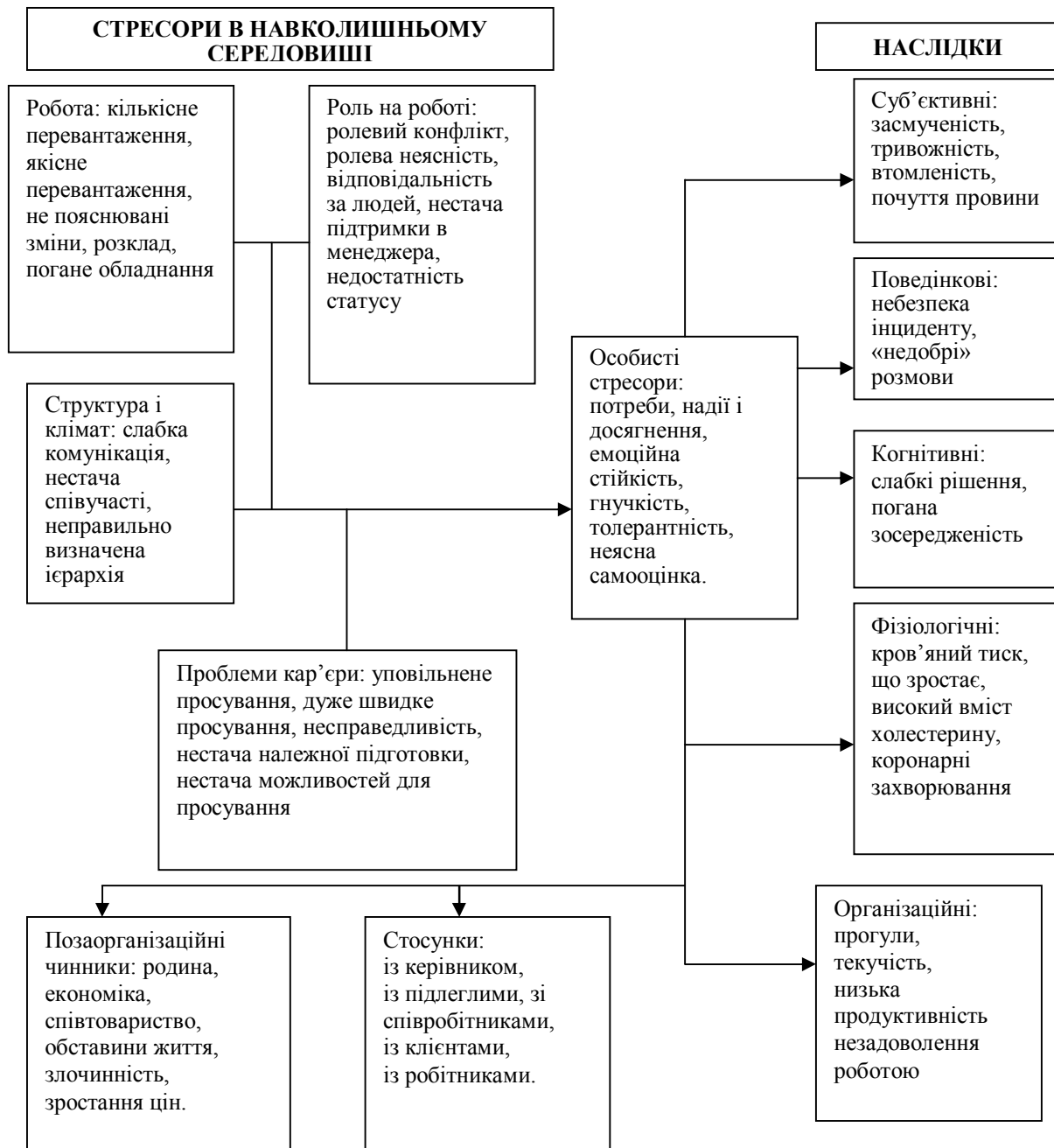
2. Максимально ефективна адаптація (стадія резистентності).

3. Порушення адаптаційного процесу (стадія виснаження) [8].

Можна сказати, що в широкому сенсі ці стадії характерні для будь-якого адаптаційного процесу.

Таким чином, підвищуючи стійкість до стресу особистості, ми підсилюємо й її адаптаційні можливості. Особливу значущість мають питання підвищення стійкості до стресу й, відповідно, адаптаційних здібностей особистості в професійній сфері. Кількість стресів у професійній діяльності надто велика. Н. П. Лукашевич [4] наводить таку модель для вивчення стресів на роботі, вказуючи як на стресори, так і на наслідки їх дії.

## Питання психології



### Модель для вивчення стресів на роботі [4,с. 286]

Оскільки наслідки стресів і неефективної адаптації знижують успішність роботи, то не випадковим є інтерес психологів до досліджень різних аспектів цієї проблеми. Так, наприклад, у дослідженні А. І. Лактіонової показано, що стійкість до стресів і адаптивні якості особистості студентів-психологів залежать від кількості і якості захисних механізмів, що застосовуються особистістю у важких життєвих ситуаціях [3].

У дослідженні О. С. Волкової було виявлено поведінкові чинники стійкості до стресів у менеджерів [2]. Кореляційний аналіз даних показав, що в жінок-менеджерів «стійкість до стресів» негативно корелює зі «специфічністю поведінки». «Специфічність поведінки» позитивно корелює з «обережними діями», а негативно – з «асоціальними діями» і «асертивними діями». У чоловіків-менеджерів

«стійкість до стресів» позитивно корелює із «залученням до роботи» і негативно – зі «схильністю до неврозу». «Залучення до роботи» позитивно корелює з «непрямими діями». Підтвердилися припущення автора про те, що чим нижчий рівень стійкості до стресів у менеджерів, тим більше їм властивий прояв неврозу з пасивними й непрямими стратегіями подолання; чим більше жінки-менеджери виявляють активність у комунікативній компетентності, вступаючи у соціальні контакти, використовуючи при цьому соціальні ресурси, тим вищим є рівень стійкості до стресів; чим більше чоловіки-менеджери виявляють активність, емоційну стриманість і агресивність у розв'язанні проблем, тим вищим є рівень стійкості до стресів.

Т. С. Максименко у своєму дослідженні демонструє вплив стресогенних чинників на емоційний стан співробітників пожежної охорони. Розкрито цікавий аспект проблеми – показано вплив на виникнення стресової ситуації когнітивних процесів – думок, оцінки ситуації, знання власних ресурсів тощо [5].

Широкомасштабне дослідження психологічних особливостей безробітних було проведено російськими спеціалістами служби зайнятості [10].

У процесі дослідження було виявлено відмінності на рівні інтегральної індивідуальності трьох категорій громадян, диференційованих за різним ступенем залучення в професійну діяльність (такі, що успішно працюють; такі, що частково працюють; безробітні громадяни).

«Портрет» людини, яка успішно працює, складається з її особистої й соціальної активності, уміння бачити мету і шляхи щодо її досягнення. Крім того, вона має високий творчий потенціал, високу стійкість до стресів, здатність будувати стосунки в колективі й родині, оптимальний рівень професійної активності.

Людині, що опинилася в ситуації невизначеності або під страхом скорочення (такі, що частково працюють), найбільшу шкоду завдає хронічний психоемоційний стрес. Агресивність і тривожність, вторгаючись у структуру особистості, перетворюються на професійно важливі якості.

Таким чином, у портреті громадянина, що частково працює, очевидно простежується той факт, що ситуація нестабільності в процесі залучення людини в професійні відносини, відсутність гарантій стабільної діяльності породжують підвищену тривожність і агресивність. Звідси готовність йти на конфлікт із групою, щоб зберегти за собою робоче місце і відстояти право працювати.

Втрата роботи супроводжується як зовнішніми, так і внутрішніми змінами в житті людини. У неї часто буває відчуття страху за своє майбутнє, за майбутнє своєї родини, страх перед невідомістю. Унаслідок цього може розвиватися стійка депресія, аж до деструкції особистості.

У особистості безробітного громадянина представлено екстравертованість, небажання пристосовуватися до змін умов середовища, бажання змінити свій соціальний статус, не докладаючи жодних зусиль. Такі властивості особистості деякі автори (Б. Н. Сметанін, О. Н. Бендюков) вважають найбільш характерними для безробітних громадян, що перебувають у цій ситуації більше шести місяців.

Проаналізувавши отримані в дослідженні результати, можна виявити факт, що високий рівень стресу супроводжується неефективними адаптаційними стратегіями.

**Висновки.** Стійкість до стресів є основною індивідуальною характеристикою змісту стресу. Про стійкість до стресів можна говорити як про основу успішної соціальної взаємодії людини.

Безсумнівним є те, що високий рівень стійкості до стресів особистості сприяє його психологічній адаптації до умов зовнішнього середовища, яке змінюється, що надто важливо для сучасної нестабільної ситуації. А наслідок стресів і неефективна адаптація призведе до зниження якості праці, до психологічних проблем у спілкуванні й міжособистісній взаємодії. Підвищуючи рівень стійкості до стресів, психолог одночасно працює і над підвищенням адаптивності. Тому надалі бажано було б, спираючись на результати досліджень, розробити тренінгові програми, спрямовані одночасно як на підвищення стійкості до стресів, так і адаптивного потенціалу особистості (на відміну від традиційних тренінгів щодо стійкості до стресів).

## Література

1. Большой психологический словарь / Составители Мещеряков Б., Зинченко В. – М., 2004.
2. Валкова О. С. Поведенческие факторы стрессоустойчивости у менеджеров [Электронный ресурс] / О.С. Валкова. – Режим доступа: <http://snopsy.spb.ru> – Заглю с экрана.
3. Лактионова А. И., Способы психотерапевтического воздействия на повышение адаптивности и стрессоустойчивости личности студентов психологических факультетов [Электронный ресурс] / А.И.Лактионова – Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru> – Заглю с экрана.
4. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент: как достигнуть успеха в деловой карьере: [Учеб. пособие] / Н.П.Лукашевич; М-во образования Украины, ХГИ “НУА”. – Х.: Изд-во НУА, 1998. – 78 с.
5. Максименко Т. С. Вплив стресових факторів на емоційний стан працівників МНС // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, ч. 2. – Х., 2008. – С. 9–17.
6. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988 - С. 18–22.
7. Психология: Слов. / Под ред А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1992.
9. Словарь практического психолога / под ред. С. Ю. Головина. – М., 2001.
10. Служба занятости населения: опыт работы – Человеческие Ресурсы России [Электронный ресурс] – Режим доступа: / <http://www.fhr.ru> – Заглю с экрана.