

УДК 159.9.072:159.944.4

Оксана Олександрівна Степаненко,

здобувачка вищої освіти
академічної групи ПСМз 24-1

Науковий керівник:

Ірина Олексіївна Петухова,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

Державного податкового університету

ORCID 0000-0002-5194-5333

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Проблема стресу та формування стресостійкості тривалий час залишається об'єктом наукових досліджень. Концепцію стресу вперше науково обґрунтував і описав Г. Сельє, виділив три універсальні фази, які долає людина під впливом стресового чинника. Цей процес є типовим і охоплює фізіологічну та психологічну відповідь на загрозу [4]. **Першою є фаза тривоги.** Вона виникає одразу після дії стресового стимулу. У цей момент організм мобілізує наявні внутрішні ресурси для реагування на небезпеку. Відбувається активація симпатичної нервової системи, різко підвищується рівень гормонів, зокрема адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Таким чином організм готується до реакцій «бий» або «біжи» як базових для виживання. **Другою є фаза опору або резистентності,** коли організм намагається адаптуватися до дії стресора. Попри зовнішній спокій і контроль, усередині зберігається напруження, а адаптаційні ресурси поступово виснажуються. Якщо вплив стресу припиняється на цьому етапі, організм повертається до оптимального функціонування. У разі ж продовження впливу стресора відбувається перехід до наступної фази. **Третьою фазою є виснаження.** Вона настає тоді, коли ресурси організму вичерпуються. Порушується діяльність імунної системи, виникають порушення сну, знижується психоемоційна стабільність. У цій фазі значно зростає ризик виникнення психосоматичних захворювань психосоматичного характеру, професійного вигорання, тривоги та депресії. Людина може відчувати апатію, безпорадність, втрату мотивації та зниження загального життєвого тону.

Пізніше вивченням психологічних механізмів подолання стресу займалися такі дослідники, як Р. Лазарус [8], С. Кобаса [7]. Значний внесок у вивчення біопсихосоціальних механізмів адаптації до стресу зробили такі дослідники, як В. McEwen [10], G. Bonanno [6], A. Antonovsky [5], які досліджували нейрофізіологічні аспекти стресостійкості, феномен посттравматичного зростання та роль смисложиттєвих орієнтацій

у підтримці здоров'я в умовах стресу. У вітчизняній науці проблема резильєнтності (життєстійкості, стресостійкості) актуалізується у зв'язку з війною в Україні, тож основний акцент вітчизняні дослідники (О. Гершанов, О. Кокун, Н. Макієнко, Т. Мельничук [2], І. Петухова [3]) роблять на салютогенному підході у подоланні наслідків травматичної події на основі збережених функціональних сторін особистості.

У науковій літературі також проводиться диференціація між позитивним і негативним впливом стресу. Позитивний стрес (еустрес) характеризується короткочасністю, помірною інтенсивністю та мобілізуючим ефектом. Він стимулює до дій, підвищує ефективність, концентрацію уваги, адаптаційні здібності. На відміну від нього, дистрес (негативний стрес) виникає через надмірний вплив стресору, що призводить до дезадаптації, зниження контролю, емоційних коливань, порушення сну, психосоматичних симптомів тощо. Основна відмінність між еустресом і дистресом полягає у здатності або нездатності людини до адаптації.

До методів психологічної діагностики стресу відносять такі: 1) Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS); 2) Опитувальник стресостійкості (Hardiness Survey), розроблений Салваторе Мадді; 3) Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS – Strategic Approach to Coping Scale); 4) Шкала резильєнтності (Resilience Scale) тощо. Шкала сприйняття стресу розроблена Ш. Коемом та Г. Вільямсон задля визначення рівня суб'єктивного сприйняття стресу. Опитувальник стресостійкості, розроблений С. Мадді [9] для оцінки трьох ключових компонентів: залученості, контролю та прийняття викликів. Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій», запропонована С. Хобфоллом, досліджує поведінкові стратегії у подоланні стресу [11]. Шкала резильєнтності, розроблена Г. Вагнер та Г. Янг [1] оцінює рівень психологічної стійкості та здатності особистості до відновлення після кризових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вагнер Г., Янг Г. Шкала резильєнтності: адаптація до кризових ситуацій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5. С. 30–36.
2. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL : <https://surl.li/jhqmp>
3. Петухова І. О., Костевська Н. В. Принципи побудови резильєнтного суспільства. *Україна і світ: соціально-гуманітарні виміри безпеки та співпраці* : Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція з міжнародною участю. С. 193–194. URL : <https://surl.lu/qgybht>
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Наукова думка, 1982. 123 с.
5. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. 255 p.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28.

7. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journ al of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1. P. 160–168.
10. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338 (3). P. 171–179.
11. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.