

on the study, people whose favorite color is green, are sociable and friendly. They have a calm nature, are not prone to conflicts and quarrels. Those who prefer green color, solve problems peacefully, through compromises and concessions. As a result they often suffer because they are not able to defend their point of view. Very often, fans of green suffer from mild neurosis and depressions.

In addition to positive characteristics, green color may have a negative impact. Cold and dark shades of that color can cause drowsiness, apathy and even depression. The size of the depressing effect depends on the amount of blue colors in the green one.

Key words: *color symbolism, green color, psychological effect, emotions, human physiology.*

Стаття надійшла 23 травня 2017 р.

УДК 159.99

**Н. М. Бамбурак,
М. С. Гуцман**

ДИНАМІКА СУБ'ЄКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ

Обґрунтовано психологічні особливості ресурсного й адаптивного потенціалу особистості в умовах стресу, а також індивідуальні відмінності у поведінці людей в стресових ситуаціях. Заразом виокремлено способи його проживання, які зумовлюються взаємодією суб'єкта та стресогенного середовища.

Зацентовано роль адаптивної саморегуляції стресу особистості, яка здатна до самостійного задіявання потенційних ресурсів, що сприяють попередженню його розвитку та ефективному подоланню наслідків стресу.

Ключові слова: *стресори, стрес, стресостійкість, адаптивна саморегуляція, ресурси, стратегії подолання.*

Постановка проблеми. Згідно з останніми дослідженнями, чимала кількість населення страждає психологічними проблемами, спричиненими переживанням гострого чи хронічного стресу, що вказує на загрозу психічного здоров'я нації як важливої соціальної проблеми суспільства.

Термін «стрес» об'єднує низку питань, що пов'язані з екстремальними впливами зовнішнього середовища, різними видами конфліктів, особливостями виробничої діяльності, небезпечними ситуаціями та подіями тощо. Тому через широкомасштабність цього явища в науці не завжди чітко розмежовують поняття «стрес» та суміжні

з ним терміни, такі, як емоційна напруженість, психічна напруженість, психоемоційна напруженість й інші, що ускладнює вивчення цього явища. Проте варто відмітити, що ці дефініції виступають як властивості особистості, а не конкретних станів. Адже стрес – це особлива форма взаємовідносин між індивідом і зовнішнім середовищем, а саме результат мисленневих операцій, емоційного реагування, усвідомлення та наявності власних ресурсів, володіння навичками саморегуляції, зреалізовуючи багатоманітний арсенал стратегій поведінково-вчинкових патернів особистості.

Очевидним є той факт, що поява та особливості перебігу стресу залежать від індивідуальних особливостей людини: світосприйняття, Я-концепції, ціннісних орієнтацій, фізіологічних показників, особливостей емоційної сфери.

Використовуючи в повсякденному житті ресурси, особистість підвищує власну стресостійкість. Отож здатність до саморегуляції дає змогу індивіду швидко адаптуватися до вимог зовнішнього світу та обмежити негативний вплив стресових чинників на його організм.

Стан дослідження. Вивчаючи багатогранність наукових концепцій щодо суб'єктивного проживання стресу особистістю, вчені справедливо зауважують, що психологи ще тільки починають розплутувати прихований взаємозв'язок між стресором і станом індивіда [1]. Оскільки, спостерігаючи за поведінкою людей в ситуаціях стресу, можна зазначити, що одні не реагують на стрес і швидше відновлюються після нього, а інші відчують себе пригніченими та хворими, тобто в разі актуальної стресової ситуації особистість здатна задіювати найрізноманітніші способи його подолання. Наукові дослідження доводять, що кожна людина володіє необхідними природними здібностями, які дають змогу їй впоратися зі складною життєвою ситуацією. Ресурси індивіда утворюють реальний потенціал для подолання неблагополучних життєвих ситуацій. Навіть звичайна їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненості, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу [2].

Мета: визначити динаміку суб'єктивного проживання стресу особистістю в умовах зреалізування нею багатоманітного особистісного потенціалу.

Виклад основних положень. Аналіз наукових джерел сьогодення підтверджують той факт, що немає остаточного погляду на природу виникнення стресу та способів реагування особи на стресові події. Оскільки він залежить і від індивідуальних особливостей індивіда, його особистісних характеристик, і від відносин з оточуючим світом та адаптаційних ресурсів самої людини.

Вивчення проблеми стресу та його регуляції є актуальною, оскільки формування захисних стратегій та адаптивного потенціалу особистості забезпечують її опірність проти впливу негативних чинників соціального середовища та внутрішніх вимог.

Актуальні ситуації, події, які перевищують звичний адаптивний потенціал особистості описуються різними термінами: життєві труднощі, критичні ситуації, негативні життєві та травматичні події, катастрофи. Кожна з яких має або виклик, або загрозу життєдіяльності людини та обмежує активність індивіда, зреалізовуючи вимоги, які можуть надто перевищувати його моральні та матеріальні ресурси. Всі ці ситуації є тими стресорами, тобто чинниками, які спричиняють стрес. Кожна людина в різні періоди власного життя має доступ до найрізноманітніших ресурсів. Однак особистість не завжди усвідомлює їх наявність, а іноді не може отримати до них доступ через будь-які психологічні перешкоди (вплив негативного минулого досвіду, неадекватних батьківських установок, ірраціонального мислення тощо) [3].

Індивід може використовувати ресурси в момент стресу або нагромаджувати їх, тобто зміцнювати задовго до того, як відбувається стресова ситуація (допомагати друзям, займатися спортом, вкладати гроші у власне навчання і здоров'я).

Згідно з інформаційною моделлю стресостійкості можна виокремити такі види ресурсів, як когнітивні (позитивне мислення, пошук і оцінка ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресу), емоційні (усвідомлення і прийняття власних почуттів і емоцій, оволодіння соціально прийнятними способами вияву почуттів, контроль динаміки переживання), поведінкові (зміна поведінки або діяльності), соціально-психологічні (корекція життєвих цінностей, зміна рольової поведінки, міжособистісних відносин) [4; 5].

В. Бодров, В. Розов, Г. Моніна зазначають, що позитивне соціальне оточення, наявність моральної підтримки і співчуття від інших людей також можуть бути одним із значних чинників збереження стресостійкості особистості [5; 6; 7]. Тому можна виділити три види соціальної підтримки, а саме: матеріальну (наявність тих благ, які забезпечують нормальне функціонування); емоційну (любов, турбота, піклування); інформаційну (наявність потрібної інформації чи порада від близької людини).

Ресурси індивіда забезпечують здатність до успішного проживання стресу та ефективної життєдіяльності в різні етапи його життя.

Окрім наявності певних ресурсів, особистість схильна застосовувати різноманітні стратегії подолання для того, щоб ефективніше та

якісніше впоратися зі складною життєвою ситуацією. К. Муздибаєв виділяє три специфічні стратегії подолання:

1) фокусування на оцінці: охоплює зусилля людини встановити значення ситуації, зрозуміти негативні процеси, які відбуваються і дати оцінку можливим наслідкам;

2) фокусування на проблемі: спрямоване на рішення протистояння стресорам і їхнім наслідкам;

3) фокусування на емоціях: спрямоване на управління почуттями, які спричинені кризовими ситуаціями, а відтак на те, щоб врівноважити емоційну сферу [8].

Е. Купрене акцентує на тому, що велике значення у виборі способу реагування має ступінь самоактуалізації особистості (що він вищий, то успішніше людина долає перешкоди). Автор зазначав, що дослідники часто оцінюють копінг-поведінку за критерієм результативності, і рекомендують створити певний алгоритм утворення копінг-стратегії, який надалі дасть змогу долати причини дезорганізації нестійких людей, створювати ефективні способи подолання труднощів і переживань для особистості [9].

Низка науковців виокремлює вісім класичних стратегій подолання:

1. Стратегія конфронтації: здійснення конкретних дій, які спрямовані на зміну ситуації або на відреагування негативних емоцій, які виникли як реакція на труднощі. Якщо людина часто застосовує цю стратегію, то це може призвести до виникнення імпульсивності в поведінці, що спричинить до зниження копінг-механізму.

2. Стратегія дистанціювання: суб'єктивне зниження значущості ситуації та емоційного залучення в неї. У разі застосування цієї стратегії використовуються такі прийоми, як раціоналізація, гумор, перемикавання уваги тощо.

3. Стратегія самоконтролю: цілеспрямоване пригнічення і стримування емоцій, високий контроль поведінки та самовладання.

4. Стратегія пошуку соціальної підтримки: залучення соціальних ресурсів, пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Особистість прагне до контакту з людьми, очікує на увагу, співчуття, турботу.

5. Стратегія прийняття відповідальності: визнання індивідом свого місця у певній ситуації та особистої відповідальності за її вирішення. В разі помірнього використання ця стратегія демонструє прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати власну поведінку, шукати детермінанти актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках.

6. Стратегія втечі-уникнення: заперечення проблеми, фантазування, формування невинуватих очікувань. У разі значної переваги цієї стратегії можна спостерігати такі деструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, уникнення відповідальності, пасивність, спалахи роздратування, занурення в фантазії, розвиток різних видів залежностей, з метою зниження болісного емоційного напруження.

7. Стратегія планування вирішення проблеми: цілеспрямований аналіз ситуації, варіантів поведінки, з метою подолання проблеми, продумування власних дій з урахуванням об'єктивних фактів, минулого досвіду і наявних ресурсів. Ця стратегія вважається конструктивною та такою, що сприяє ефективному вирішенню проблеми.

8. Стратегія позитивної переоцінки: позитивне переосмислення ситуації, пошук способів особистісного вдосконалення та зростання. Людям притаманна зорієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації та саморозвиток [10; 11; 12].

Звичайно, кожен індивід розвиває вміння, які допомагають йому в житті, але коли вони стають рутинними і повсякденними прийомами запобігання стресу, тоді стратегії подолання перетворюються в навички, які згодом перестають бути ефективними.

Г. Ванаква вказує, що науковці по-різному визначають цілі вивчення захисної поведінки та поведінки подолання, акцентуючи на особистому потенціалі людини [13].

Специфічність кожної форми подолання визначається не тільки об'єктивною складністю, небезпекою, шкідливістю тієї чи іншої пережитої ситуації, але і суб'єктивною її значущістю. Індивідуальні особливості сприйняття та оцінки конкретної проблемної ситуації відображаються в пошуку шляхів її подолання, які зводяться до вирішення реальної проблеми або її емоційного переживання, коригування самооцінки або регулювання взаємовідносин із людьми [10].

Сукупність стратегій подолання стресових ситуацій та психологічних механізмів захисту формують адаптаційну систему особистості та сприяють формуванню її адаптивності.

Згідно з В. Розовим, найбільш конструктивним у дослідженні і розвитку адаптивності як складноорганізованої полісистемної властивості індивідуальності є системний підхід. Він розглядав адаптивність як складноорганізоване структурне утворення, що є самостійною саморегульованою системою властивостей, сукупність замкнутих підсистем, що знаходяться в ієрархічних відносинах і пояснюються специфічними закономірностями, властивими кожному конкретному рівню індивідуальності [7, с. 50].

Наслідком адаптивності завжди є «корисний пристосувальний ефект», що досягається за допомогою адаптивної саморегуляції [7, с. 52].

Своєю чергою саморегуляція (від лат. *regulate* – упорядковувати, налагоджувати) – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності [7, с. 53]. Психічна саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності систем, які відтворюють специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення та моделювання дійсності, зокрема, рефлексії суб'єкта.

Г. Ванакова наголошує на важливості психічної саморегуляції в життєдіяльності людини, оскільки вона спричинена вчинково-поведінковими патернами, що спричинюють активність особистості, а саморегуляція цілеспрямованої активності є як найбільш загальна і важлива функція цілісності психіки. Дослідниця зазначає також позитивний вплив психологічної саморегуляції на психічний стан людей в умовах стресу та здатність їх до регулювання власного емоційно-вольового стану [13].

Адаптивна саморегуляція налічує три види механізмів, які знаходяться у постійній взаємодії:

1) фізіологічні: пов'язані зі структурами біологічної організації людини та є результатами нейродинамічних і біоенергетичних властивостей;

2) операційні: складноорганізовані системи активних адаптивних дій, які орієнтовані на регуляцію власного стану. Вони виходять із культурно-історичного досвіду саморегуляції. Характеристиками цих систем є усвідомленість й опосередкованість;

3) мотиваційні: охоплюють усі рівні мотивації від головних біологічних потреб до ціннісних орієнтацій [7, с. 53].

Адаптивна саморегуляція може здійснюватися мимовільно (використовуються фізіологічні підсистеми організму та механізми несвідомого психічного) й довільно (усвідомленою та опосередкованою). Усвідомленість довільної саморегуляції складається з трьох компонентів:

1. Усвідомлення мотивів саморегуляції, тобто розуміння мети та мотиву саморегуляції в певних умовах спілкування, діяльності та життя загалом.

2. Усвідомлення способів саморегуляції, тобто наявність певних знань щодо оволодіння прийомами фізичного тренінгу, психотренінгу та соціально-психологічного тренінгу, на основі яких реалізується становлення і розвиток загального індивідуального способу адаптивної саморегуляції.

3. Усвідомлення об'єкта саморегуляції, тобто певного усвідомленого образу цілісного психофізіологічного стану й образу його компонентів – біоенергетичного, психофізіологічного, когнітивного, особистісного тощо [7, с. 54].

Важливим завданням адаптивної саморегуляції є розвиток довільної саморегуляції й удосконалення мимовільної [7].

Відповідно до рівня адаптивної саморегуляції В. Розов виділяє різні форми і методи:

1. Біоенергетичний рівень: антистресове харчування, антистресова аутофітотрегуляція (що стосується застосування антистресових лікарських рослин), фізична активність.

2. Психофізіологічний рівень: м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, техніки дихання, медитації тощо).

3. Когнітивний рівень: НЛП, позитивне мислення, парадоксальна інтенція тощо.

4. Особистісний рівень: психосинтез субособистостей, гештальт-техніки тощо.

Окрім того, автор зазначає, що кожна людина має у своєму арсеналі власні поведінкові способи боротьби зі стресовим напруженням, виснаженням. Це може бути сон, водні процедури, фізичні вправи, рукоділля, читання, прогулянка, танці та інші [7].

Незважаючи на різноманіття стресорів у життєдіяльності, кожна особистість здатна до активізації внутрішніх ресурсів для їх подолання, які своєю чергою можуть бути латентні, але важливо, щоб людина вчасно і максимально ефективно їх використовувала. В разі цього найліпше розвивати і внутрішні, і зовнішні ресурси в єдності для ефективного попередження негативних наслідків стресу та успішної боротьби з ним.

Висновки. У статті обґрунтовано здатність особистості до саморегуляції стресу, а саме реалізування нею внутрішнього потенціалу, який забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій, оптимізацію та підвищення власної життєефективності, а відтак позитивного творення найближчого довкілля через пізнання особистісних ресурсів, що забезпечать успішну соціально-психологічну адаптацію.

Стрес – це двостороннє явище в житті індивіда, а, отже, може мати позитивні та негативні наслідки. З одного боку, він шкодить організму людини, викликаючи погіршення імунної системи, зміни функціонування внутрішніх органів і систем, зміни зовнішнього вигляду (швидке старіння), спричинює виникнення невротичних характе-

ристик, змінює світосприйняття та стосунки з соціумом, а з іншого – є сигналом про небезпеку та допомагає у складних, небезпечних ситуаціях організувати власну поведінку для збереження власного життя і здоров'я.

Незважаючи на різноманіття стресорів у житті, кожна людина володіє необхідними ресурсами (когнітивними, поведінковими, емоційними, психологічними тощо) для їх подолання.

Особистість – це адаптивна істота, яка має низку способів пристосування до змінних умов середовища. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить не тільки від конкретної ситуації, але також від індивідуальних особливостей людини та її зв'язку зі зовнішнім світом.

Важливо, щоб у виборі стратегій людина була гнучкою, що забезпечить їй збереження психічного, фізичного здоров'я та душевної рівноваги.

1. Брайш Д. Стресс. Теории, расследования, мифы / Д. Брайш, Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 290 с.
3. Полякова О. Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
4. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.
6. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова. – СПб.: Речь, 2007. – 170 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2015. – 300 с.
8. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 102–112.
9. Купрене Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-...>
10. Дика Л. Г. Ставлення людини до несприятливих життєвих подій і фактори його формування / Л. Г. Дика, А. В. Махнач // Психол. журнал. – 2006. – № 3. – С. 19–34.
11. Малкіна-Пих І. Г. Стратегії поведінки при стресі / І. Г. Малкіна-Пих // Московський психологічний журнал. – 2007. – № 12. – С. 58–62.
12. Моница Г. Б. Тренинг: Ресурсы стрессоустойчивости / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 125 с.

13. Ванакова Г. В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса / Г. В. Ванакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-...>

Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динамика субъективного проживания стресса личностью

Обоснованы психологические особенности ресурсного и адаптивного потенциала личности в условиях стресса, а также индивидуальные различия в поведении людей в стрессовых ситуациях. В частности, выделяются способы его проживания, обуславливаемые взаимодействием субъекта и стрессогенной среды. Акцентируется внимание на роли адаптивной саморегуляции стресса личности, которая способна к самостоятельному задействованию потенциальных ресурсов, способствующих предупреждению его развития и эффективному преодолению последствий.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость, адаптивная саморегуляция, ресурсы, стратегии преодоления.

Bamburak N. M., Gutsman M. S. The dynamics of the personal subjective stress overcoming

The psychological peculiarities of the resource and the adaptive potential of the personality under stress and the individual differences in the behavior of people in stressful situations are justified. The emergence and course of stress largely depends upon external circumstances surrounding the person and internal features, namely: worldview, beliefs, values, past experience, resources. Therefore, each individual reacts specifically to the demands of the environment implementing various reactions to stressful events: intellectual, emotional, physiological and behavioral. The development of stress self-regulation requires individual and complex approach to solving this problem in the context of adapting to the changing social environment conditions. Under these conditions, an important characteristic of methods of stress self-regulation is personal focus on seeking internal remedies to optimize its functional state, and the result of purposeful training and special education will help to overcome successfully difficult life situations. In addition, the author singles out various methods of stress overcoming that are determined by multifactor effect on the features of the subject's interaction with the stressful environment. In particular, a person uses variation of possible ways for psychological overcoming and forms of individual behavior in difficult life situations.

The author examines the role of personal adaptive stress self-regulation which is able to use independently potential resources that contribute to the prevention of its development and effective overcoming of stress consequences. Hence, the importance of adaptive self-regulation in human life is caused by her actions and behavioral patterns that give rise to individual activity and self-regulation of purposeful action is implemented as the most common and important feature of mental integrity.

Key words: stressors, stress, stress resistance, adaptive self-regulation, resources, overcoming strategies.

Стаття надійшла 24 травня 2017 р.