

DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)
УДК 159.98

Кравцова Олена Казимирівна,
аспірантка кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»,
Київ, Україна;
психолог, старший фахівець проекту «Захист дітей»
Чеської неурядової організації «Людина в біді»,
Слов'янськ, Донецька обл., Україна.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5972-1206>
alenakrasvet@gmail.com

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ

Анотація. У статті подано результати аналізу основних теоретичних підходів психології до дослідження проблеми стресостійкості особистості. Проаналізовано погляди на стресостійкість у річищі психоаналітичного підходу, гештальт психології, біхевіорального підходу, екзистенційно-гуманістичного підходу, системного підходу. Проаналізовано зв'язок напруження нервової системи з показниками стійкості до стресу, предиктори зниження й підвищення цих показників у річищі кожного підходу.

Розглянуто концептуальні положення у річищі: а) психоаналітичного підходу на виникнення, механізм спрацьовування й наслідки «психологічних захистів» як способу захисту від стресу, які мають амбівалентний характер й вплив на стресостійкість; компенсаторну діяльність, яка може привести до «понадрезультатів» унаслідок психічного напруження чи, навпаки, до неврозу; причина зміни рівня стресостійкості – в придушенні примітивних сексуальних інстинктів людини, придушення жіночого «Я» у світі, яким правлять чоловіки, потреба мати владу; б) біхевіорального підходу на позитивне та негативне закріплення поведінкових паттернів, залежність стресостійкості від чинників зовнішнього середовища; в) у річищі екзистенційно-гуманістичного підходу на переосмислення життєвого досвіду; процес адаптації та способи регуляції емоційних станів; причина зниження стресостійкості людини – відсутність сенсу життя, духовна порожність, самотність, пошук свободи або уникання свободи, проблеми особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації.

Розглянуто психологічні чинники стресостійкості у рідній країні кожного підходу та запропоновано комплексний підхід до вивчення сутності і чинників стресостійкості як цілісної системи.

Показано необхідність розвитку стресостійкості особистості підлітків, особливо тих, хто постраждав унаслідок військового конфлікту з урахуванням усіх підходів, які доповнюють один одного й фактично описують один чи декілька компонентів складного утворення стресостійкості особистості. Констатовано доцільність підготовки практичних психологів до розвитку стресостійкості підлітків в умовах післядипломної освіти.

Ключові слова: стрес; стійкість до стресу; стресостійкість; нервова напруга; стресовразливість; конфлікт; фрустрація; невроз.

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Сучасне суспільство висуває все більше і більше вимог до особистості, посилюючи на неї тиск й в особистій сфері, й у сфері сім'ї, в місцях, де живе, навчається або працює людина. Бажання, прагнення, цілі, конкуренція, фрустрація, конфлікти, образи та інше наповнюють наше життя. Цей ряд нескінченний. Внутрішні кризи посилюються зовнішніми кризами: економічними, політичними тощо.

Ми живемо в час швидких економічних, політичних, технічних змін та відкриттів, людина змушена постійно адаптуватися до мінливих умов, таким чином, стрес міцно увійшов в наше життя. Внутрішнє напруження викликає внутрішній психологічний дискомфорт, який прагне прорватися до зовнішнього через конфлікти, сварки, роздратування, злість, агресію та/або йде глибше в психіку й викликає соматичні зміни і захворювання. Ситуація на сході України ускладнилась додатково з причини військового конфлікту, велика проблема місцевого мирного населення в тому, що вони стали заручниками ситуації. Великій кількості людей просто нікуди виїхати, тому вони змушені перебувати поблизу лінії розмежування та постійно ризикувати своїм життям. Частоту, час обстрілів, місця влучення не можливо передбачити. Люди знаходяться в постійному напруженому стані очікування. Особливо вразливі діти, які не можуть перебувати весь час з батьками, їм необхідно вчитися в школі, а батькам – працювати, це додаткове джерело страхів та переживань як з боку батьків, так і дітей, які в своїй сім'ї відчують себе більш безпечно. Не у всіх школах є бомбосховища, тому під час обстрілів йдуть в коридори, в місця, де немає вікон, для запобігання поранень від осколків, звичайно, це не захистить від прямого попадання. У таких умовах, коли не задоволена базова потреба в безпеці, до того ж уже не один рік, психологічний стан населення знаходиться в критичному стані.

Девіації поведінки дорослих, масова алкоголізація, наркоманія, безпосередньо впливають на дітей, що призводить до аналогічної поведінки та вже в ранньому віці більшість підлітків вже вживають алкоголь, палять, є випадки підліткової проституції, а в кінці 2016 року і початку 2017 рр. пройшла хвиля підліткових завершених суїцидів. Психосоматичні порушення, панічні атаки, епілептичні напади на тлі стресу стали нормою.

Життєва ситуація військового конфлікту на сході України поставила завдання негайного вирішення проблеми психосоціальної підтримки населення на прифронтовій території, які знаходяться під впливом стресу цілодобово впродовж більше ніж 4 роки. Питання екстремального стресу розглядалися в наукових колах з погляду професійної компетенції рятувальників, працівників МНС, правоохоронних органів, пожежних, питання війни для мирного населення не були в колі уваги через відсутність актуальності. Зараз актуальність очевидна, допомоги потребують кілька мільйонів чоловік, які проживають поблизу лінії розмежування, вимушені переселенці, особливо діти та підлітки, які перебувають в зоні ризику та потребують психологічної допомоги у формуванні або корекції способу подолання стресу. Рішення цієї проблеми передусім лягає на плечі закладів освіти і, зокрема, шкільних психологів.

У зв'язку з цим набуває особливої ваги здатність людини бути стійкою до стресу та долати труднощі без великих втрат для психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, актуалізується проблема дослідження чинників розвитку й формування особистісної стійкості до стресу. Аналіз проблеми розвитку стресостійкості передбачає насамперед визначення основних наукових підходів до дослідження цього феномену.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу досліджувалася багатьма вченими (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін.).

Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування «емоційний стрес», Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу, зараз ми визначаємо умовність повного поділу фізіологічного стресу і стресу психічного. У фізіологічному стресі завжди є психічні елементи і навпаки. Що ж стосується термінів «психічний стрес» й «емоційний стрес», то вони часто використовуються як рівнозначні, оскільки майже всі вчені визнають, що основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження. В. Марищук (1984, 1995) та інші висловили думку, що найменування стресу (емоційний, інформаційний, бойовий, екстремальний, навчальний, авіаційний, спортивний та ін.) визначається вмістом стрес-фактора (В. Бодров, О. Кочарян, Л. Китаєв-Смик та ін.).

Таким чином, стійкість до стресу визначається у вузькому значенні за стрес-фактором, а в широкому – як психічна чи емоційна стійкість особистості.

Проблеми стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, В. Корольчук І. Малкіна-Пих та ін.), емоціональна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційно-вольова стійкість (О. Тимченко та ін.), резилієнс (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренкота ін.). Водночас потребують систематизації й уточнення основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням реалій сьогодення.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Метою статті є аналіз основних теоретичних підходів дослідження стресостійкості особистості як психологічного феномену.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури й виокремити основні підходи до дослідження проблеми стресостійкості особистості.
2. Визначити й запропонувати базовий підхід до вивчення стресостійкості особистості підлітків, які перебувають(ли) в зоні збройного конфлікту та можливостей її розвитку в умовах освітнього процесу.

3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

В основу дослідження покладено:

- теоретичні положення теорії єдності організму і середовища (І Павлов та ін.);
- теоретичні положення теорії «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС) (Г. Сельє);
- теоретичні положення теорії єдності психіки і діяльності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв, Б. Ломов і ін.);
- принцип цілісності, відповідно до якого людський організм завжди поводить як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те, що трапляється в якійсь частині, впливає на весь організм (А. Маслоу та ін.);
- теоретичні положення загальної психології, що розглядають особистість як суб'єкт діяльності, пізнання й життєдіяльності (С. Рубінштейн, С. Максименко та ін.).

4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети роботи використовувалися такі теоретичні методи дослідження:

- теоретичний аналіз теоретико-методологічної, науково-методичної літератури для зіставлення різних поглядів на проблему;
- індукція, дедукція.

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Термін «стресостійкість» не використовувався до появи терміну «стрес», але само явище стресу звичайно існувало, й його вплив на організм людини та відповідь на нього не залишались без уваги. Ще І. Павлов виділяв за основний принцип розвитку принцип єдності організму та середовища, що виявляється, зокрема, у врівноваженості між організмом і середовищем: врівноваженість постійно порушується коливаннями середовища, й організм весь час прагне повернути втрачену рівновагу.

Уперше термін «стрес» був використаний Г. Сельє під час розроблення теорії «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Надалі цей термін поширив своє використання на різні наукові дисципліни та став більш популярним, ніж ЗАС [24]. Можна стверджувати, що межові психічні стани безпосередньо пов'язані з процесом адаптації, які виходять за межі загальноприйнятої норми, але не можуть бути віднесені до патології й розташовуються між станом здоров'я та хвороби. До цієї групи явищ вона відносить цілу низку психологічних явищ, зокрема невротичні стани, які були під розглядом й вивченням не один десяток років науковцями [18].

На цей момент у психології можна виокремити декілька основних підходів до опису стресу й стресостійкості, поясненню факторів та способів підвищення стійкості до стресу, з яких найпридатнішими для аналізу й подальшого використання відповідно до мети й завдань нашого дослідження уявляються психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенційний і системний підходи.

Зокрема, у психодинамічній моделі З. Фрейда [36] у річищі психоаналітичного підходу використовується поняття ситуації конфлікту, що само по собі близьке за значенням до терміну стресовій ситуації, який був введений Г. Сельє. Якщо ж розглядати поняття «стресостійкість» як стійкість до стресу, то в рамках психоаналітичного підходу йдеться про стійкість у ситуаціях конфлікту. На нашу думку, з огляду на психоаналітичний підхід «стресостійкість» можна розглядати як показник, за позитивного значення якого людина психічно відчувається добре та гармонійно, за негативного ж значення («стресовразливість»), настає хворобливий стан істерії чи невротизму, який характеризується постійною неадекватною тривожністю. За

3. Фрейдом причинами невротизму можна вважати придушення природних потягів, які можуть принести задоволення (сексу й агресії) [27], [28]. Обмеження таких бажань відбувається внаслідок виховання чи соціального осуду. Таке придушення зумовлює дискомфорт навіть тоді, коли зовні все гаразд та стає причиною розвитку невротизму. Внутрішні переживання висувуються на перший план, людина відчувається нещасною та ускладнює життя людям зі свого оточення.

На думку З. Фрейда, в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти, які поділяються на ситуативні й базальні [32] та захищають психіку людини від болю, сорому, страху, тривоги, амбівалентних почуттів, але при цьому руйнуються чи викривляються різні аспекти реальності. Тому це може мати негативні наслідки в подальшому й привести до нового стресу згідно із законом вимушеного повторення [27], [32]. «Матеріал» стресової ситуації в цьому випадку є «закапсульованим». Людина безперервно витрачає свою психічну енергію на захист від цього «матеріалу», збільшується напруга, зростає тривожність. Витрачаються сили на капсулювання й придушення хворобливих вражень, витісняючи їх в несвідоме, стресостійкість знижується. Звідси беруть свої назви відповідні механізми психологічного захисту: «придушення» та «витіснення». З. Фрейд вперше використав термін «захист» у своїй праці «Захисні нервопсихози» та довгий час поняття «захист» та «витіснення» використовувались, як синоніми. Вперше поняття «захисні механізми» використала А. Фрейд у класичній праці «Я та захисні механізми», де розкрила сутність та механізми роботи десяти психологічних захистів, зараз їх кількість значно зросла, але основна суть їх роботи не змінилась, це викривлення реальності з метою захисту психіки від болю і пошкоджень [26].

Таким чином, механізми психологічних захистів мають амбівалентний характер. С одного боку – вони захищають психіку, і стресостійкість особистості зростає, з другого – викривлення реальності не дає змогу реагувати адекватно й згодом, якщо питання не вирішується, стресостійкість знижується. Тут нам близька оцінка захисних механізмів Ф. Василюка у монографії «Психологія переживання». Людина звісно має змогу захиститися за допомогою захисних механізмів, але людина платить дорогу ціну за це у вигляді несвідомої ригідної, автоматичної реакції й відсутністю можливості регуляції. У цьому випадку стресостійкість знижується до протилежного значення стресовразливості, що закінчується неврозом чи іншими психосоматичними розладами [5].

Коли в результаті катарсису витіснений матеріал стає доступним для свідомості, психічна енергія звільняється й може бути використана «Его» для досягнення мети чи іншої справи [26]. Іншими словами, розкриваючи закапсульований, придушений матеріал, людина позбавляється від неврозів

та до того ж поповнює запаси життєвої енергії, яка досі витрачалася на придушення в підсвідомості психотравмувальних аспектів буття. Як результат такої праці стресостійкість людини зростає. Якщо розглядати психологічний захист як засіб профілактики та виходу зі стресу, то найкращим є захист «сублімація», де негативна енергія переробляється у соціально безпечний та корисний спосіб (творчість), що сприяє зростанню стресостійкості людини.

Таким чином, психологічний захист – це несвідомий спосіб захисту від стресу, а стресостійкість – це наслідок роботи цих механізмів, та він може буди як позитивним, коли стресостійкість зростає, так і негативним, коли стресостійкість знижується чи зовсім людина стає стресовразливою.

У розвиток такого підходу у річищі *індивідуальної психології* «детермінантами «стресовразливості» є придушення не лише біологічних, а й соціальних потреб. На думку А. Адлера, до останніх можна віднести бажання домінувати чи бажання влади, яке проявляється ще в ранньому віці й в міру дорослішання наштовхується на дедалі більші перешкоди. Науковець пропонує конструкт «шкідлива компенсація», яка бере участь в становленні психічних утворень невротичного характеру, за якого реально пережите почуття неповноцінності перетворюється в акумуляований «комплекс неповноцінності» як вже стійка характерологічна диспозиція. Дитина набуває такий комплекс при постійному переживанні невдач у вирішенні життєвих проблем та відсутності підтримки з боку оточення (батьків, сім'ї, школи та інше). Відчуття власної слабкості трансформується в комплекс неповноцінності, що вкрай болісно сприймається людиною, тому вона стає «стресовразливою» й агресивною, не має змоги протистояти невдачам та принижує інших. Ці причини ведуть до постійного внутрішнього дисбалансу [1].

За А. Адлером, вроджені конституціональні аномалії не можна вважати лише явищем дегенерації тому, що вони часто дають поштовх до компенсаторної діяльності та досягненню «понадрезультатів», яким багато в чому сприяє посилена психічна діяльність» [1]. Компенсаторна діяльність може привести до «понадрезультатів» внаслідок психічного напруження, яке змушує особистість йти по нових шляхах та демонструвати дивовижну винахідливість, гнучкість, цілеспрямованість. Почуття неповноцінності зумовлює зведення такої психічної надбудови як компенсація, за допомогою якої особистість прагне відновити життєстійкість, стресостійкість завдяки роботі засобів захисту та/або тренування, з метою знайти те, що може дати переваги в житті, або в невротичний спосіб життя. «Все, що хоч скільки-небудь відхиляється від норми, пояснюється великим честолюбством й обережністю; а всі хитрощі й аранжування, невротичні риси характеру, так само як й нервові симптоми, проявляються завдяки попередньому досвіду, переживанням, напрузі, почуттям і наслідуванням. А оскільки вони притаманні й життю

здорової людини, їхня мова завжди дозволяє розпізнати, що людина бореться тут за своє визнання, намагається його завоювати – людина, яка постійно прагне вирватися зі сфери невпевненості, позбавитися почуття неповноцінності та добитися богоподібного панування над своїм оточенням або прагне ухилитися від вирішення своїх життєвих завдань» [1, с. 40].

У річищі *психоаналітичної теорії невротичних конфліктів* причиною стресовразливості є придушення жіночого «Я» у світі, яким правлять чоловіки. До такого висновку прийшла Карен Хорні, досліджуючи невротизм та невроз у жінок. Необхідність конкурувати, відповідати умовам, висунутим чоловіками, створює часті стресові ситуації для жінок. Саме тому жінки більш емоційно нестійкі, ніж чоловіки, страждають перепадами настрою і самооцінки, прагнуть звернути на себе увагу за всяку ціну. Згідно з К.Хорні [38], суперечності у відносинах людей знижують стресостійкість жінки, актуалізується відчуття «корінної тривоги», через які розвиваються неврози. Взаємини з батьками в дитинстві відіграють особливо велику роль для розвитку особистості, формування його властивостей, зокрема стресостійкості.

Гештальт-терапевт Фріц Перлз [19] вважав причиною зниження стресостійкості, що призведе до невротизму обмеження громадськими умовностями. Придушення бажань зсередини та, як наслідок, суспільне нав'язування проявляється в емоційному перенапруженні, яке призводить до емоційного вибуху, порушуючи психічну стабільність, руйнуючи особистість і соціальне життя людини.

Таким чином, стресостійкість з огляду на психоаналітичну концепцію, яку представляють різні школи: А.Адлера [1], М.Кляйн [10], А.Фрейд [26], З.Фрейда [26], [27], [28], [36], К.Хорні [38], К.Юнга [30] та інші, гештальт-терапія Ф.Перлза [19], психодрама Дж.Морено [15], трансактний аналіз Е.Берна [2] й інші, де термінується можливістю виявити, зрозуміти суб'єктивні значення та вирішити внутрішні конфлікти, завдяки зміні цих значень, що виникли на ранніх етапах життя індивіда у відносинах, що дає своє суб'єктивне значення, впливає на подальше життя та неодноразово за законом повторення відтворюється в подальшому житті, стресостійкість в цьому випадку знижується. Завдяки вирішенню конфлікту стресостійкість особистості зростає.

У річищі *поведінкового (біхевіорального) підходу*, який базується на теоріях І.Павлова [17] і Б.Скіннера [43], розвиток індивіда повністю залежить від чинників зовнішнього середовища. Певні стимули, впливаючи на індивіда, обумовлюють формування різних якостей індивіда. Завдяки використанню принципів теорії навчання, модифікуються штампи поведінки. Якщо на подразник середовища використана: адаптивна відповідь, закріплена заохоченням, індивід використовує її, і надалі стресостійкість зростає;

неадаптивна відповідь, закріплена заохоченням, стресостійкість знижується, завдяки змінам в середовищі або систематичним втручанням через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати.

Отже, змінюючи зовнішні умови й надавши індивіду час для навчання, можна варіювати результати вікового розвитку.

На відміну від психоаналітичного в поведінковому підході не має мети з'ясувати причини проблеми, конфлікту чи симптому – він змінює штампи поведінки, які спостерігаються та знижують стресостійкість. Детальний аналіз поведінки, описуваний у спостережуваних, дає можливість отримати багато предикторів зниження стресостійкості. Аналіз дає розуміння, як чинники викликають і підтримують симптом. Зміна поведінки автоматично змінює симптоматику й рівень стресостійкості.

У річищі *екзистенційно-гуманістичного підходу*, що бере початок в роботах її засновників – А. Маслоу [14], Р. Мея [41], К. Роджерса [23] та інші, людина розуміється, як неподільна, принципово цілісна. Звертається до інтегральних переживань, таких як: щастя, горе, провина, втрата та ін., а не до окремих процесів або ізольованих один від одного аспектів та проявів. Категорії такого підходу охоплюють уявлення про особистісне «Я», сенс життя, ідентичність, автентичність, самотність, самореалізація, самоактуалізація, свобода мають певний вплив на стресостійкість особистості. Фрустрація основних потреб призводить до зниження стресостійкості й появи руйнівних сил в природі людини. Однак закладені потенційні можливості можуть дозволити людині збільшити стійкість до стресів та домогтися позитивного зростання й вдосконалення. Успіх від задоволення потреби, яка домінує, дає змогу усвідомити наявність і вмотивованість потреб, розташованих вище. Піднімаючись по піраміді потреб, людина отримує можливість індивідуального розвитку, при переході з рівня на рівень за умовою задоволення потреби стресостійкість зростає й, як наслідок, його психічне здоров'я стає кращим [8].

Таким чином, стресостійкість особистості залежить від гуманістично-екзистенціального переосмислення життєвого досвіду.

У річищі концепції *системного підходу* дослідники вважають стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації й пов'язують її з регуляцією емоційних станів, розуміють «стресостійкість», як здатність людини бути емоційно стабільною, психічно стійкою (П. Зільберман [7], Я. Рейковський та ін. [20]).

Наприклад, у працях Б. Ломова [12], [13] представлені закони взаємозв'язку і взаємозумовленості, регулятивних, комунікативних функцій психіки, фізіологічних та інших функцій і структур організму, а також явищ, процесів і об'єктів зовнішнього світу. Йдеться про ієрархію взаємозв'язків цих функцій у процесі формування і розвитку суб'єктно-об'єктних відносин,

зокрема тих, що породжують стан стресу, проявів системоутворювальних чинників життя і діяльності, зародження стресостійкості як системної властивості суб'єкта, зокрема й властивості суб'єкта праці (наприклад, працездатність, профпридатність), роль їх структурно-функціональних особливостей в регуляції функціональних станів та діяльності [6], [4].

«Системний підхід до вивчення стресу та забезпечення його подолання визначає різноманітні шляхи і положення про взаємозв'язок шляхів і методів досягнення необхідного рівня цього стану, про комплексний характер зовнішніх чинників і умов, що відбиваються в його значеннях, про різноманітність рівнів і механізмів психічної регуляції стресу, можливості взаємної компенсації та стимуляції різних компонентів психологічної системи діяльності для підтримки необхідного рівня функціональної надійності (стійкості) [4].

Системність категорії стресу зумовлюється також відображенням в ній як «внутрішніх» властивостей людини, які зумовлюють і регулюють процес функціональної надійності та успіху в діяльності, так і «зовнішніх» властивостей, які характеризують готівковий потенціал суб'єкта праці (його функціональний ресурс і резерви, знання, навички, вміння, досвід та ін.), що забезпечують функціональний комфорт і виконання конкретної діяльності [4].

Коли людина опиняється у складній ситуації, виникає психологічний стрес як своєрідна форма відображення суб'єктом ситуації, якщо вона в цілому чи частково значуща для людини, тобто має свій сенс і зміст з причини інтеріоризованих предикторів, які мають не лише об'єктивні, а й суб'єктивні характеристики, й можуть не збігатися між собою, тому поведінкові реакції суб'єктів мають багато варіантів в однаковій складній ситуації. Таким чином, стрес (психологічна напруженість) виникає в ситуаціях, до яких людина ставиться, як до значних подій в своєму житті, що визначається його мотивами [15].

Психологічна специфіка станів стресу (напруженості), отже, залежить передусім від суб'єктивного особистісного смислу, мети діяльності, оцінки ситуації й від рівня чутливості до зовнішнього впливу [4].

Отже, прихильники психоаналізу бачили причину зміни рівня стресостійкості в блокуванні примітивних сексуальних інстинктів людини, гуманістичної психології в проблемі особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації, а прихильники екзистенціальної психології розглядають як причину зниження стресостійкості людини відсутність сенсу життя, духовну порожність, самотність, пошук свободи або уникання свободи.

Отже, ми розділяємо погляд Ф. Василюка, що «рішення цих питань тісно пов'язане із загальною методологічною орієнтацією дослідника. Прихильники психодинамічних концептуальних схем визначають конфлікт як стресор за одночасної актуалізації двох або більше мотивів (спонукань) [38]; [39].

Біхевіорально орієнтовані дослідники стверджують, що про конфлікт можна говорити тільки тоді, коли є альтернативні можливості реагування [29], [33]. Нарешті, з погляду когнітивної психології, в конфлікті стикаються ідеї, бажання, цілі, цінності – словом, феномени свідомості [25], [34], [35]. Ці три парадигми розгляду конфлікту зливаються в окремих авторів в компромісні синтагматичні конструкції (див., наприклад, [42]), і якщо конкретні втілення таких сполучень найчастіше виявляються еkleктичними, то сама ідея подібного синтезу виглядає дуже перспективною: справді, адже за трьома названими парадигмами легко вгадуються три фундаментальні для розвитку сучасної психології категорії – мотив, дія, образ [31], які в ідеалі повинні органічно поєднуватися в кожній конкретній теоретичній конструкції» [5, с. 15].

Поняття «стресостійкість» розглядається також у контексті *теорії сильних сторін* (англ. «*strength perspective*»). У цьому підході стресостійкість «означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [3, с. 14].

Аналіз літературних джерел стосовно психологічних механізмів свідчить про те, що в основному виділяють два їх типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми), які мають активний та пасивний їх варіанти, та копінг-механізми, психологічні механізми долаття стресу. Кожний з них має свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки [26]. Деякі автори розглядають «захисні механізми» як пасивний вид копінг-поведінки, інші автори вважають, що «механізми психологічного захисту» й «копінг-механізми» існують паралельно й працюють комплексно (S. Folkman, R. Lazarus) [40].

Більшість авторів механізми психологічного захисту та механізми копінг-поведінки як способи адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дій особистості, яка спрямована на усунення ситуації психологічної загрози [9].

Узагальнюючи основні підходи до експериментального вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід й зазначимо, що найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [21] та лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. детермінантами стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. як інтегральна характеристика

психічного розвитку, стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо [22].

6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Отже, виокремлено й охарактеризовано декілька основних підходів до вивчення стресу та стресостійкості, розглянуто психологічні чинники стресостійкості у річищі кожного підходу, показано необхідність розвитку стресостійкості особистості підлітків, особливо тих, хто постраждав унаслідок військового конфлікту. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в онтогенезі та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах

Запропоновано комплексний підхід до вивчення сутності і чинників стресостійкості як цілісної системи з урахуванням усіх підходів, які доповнюють один одного й фактично описують один чи декілька компонентів складного утворення стресостійкості особистості.

За результатами теоретичного аналізу літератури виявлена часткова залежність стресостійкості від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників; показано два типи психологічних механізмів: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми) і копінг-механізми, психологічні механізми долання стресу, які мають свідомий та несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки, активний та пасивний їх варіанти, які існують паралельно й працюють комплексно; пояснені чинники та способи підвищення стійкості до стресу. На особливу увагу заслуговує дослідження та осмислення саме тих чинників, які сприятимуть розвитку стресостійкості підлітків, постраждалих внаслідок військового конфлікту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо, по-перше, в глибокому, комплексному вивченню психологічних чинників стресостійкості постраждалих внаслідок військового конфлікту, особливо підлітків, які перебувають(ли) в зоні збройного конфлікту, в розробленні антистресової програми, яка б мала практичну користь для психологів та стала новим інструментом допомоги постраждалим у конфлікті тим, хто втратив своє житло, був вимушений виїхати зі свого дому зі страху смерті й стати внутрішньо переміщеною особою, тим, хто й досі проживає поблизу лінії

розмежування, особливо підліткам, як однієї з найбільш уразливих категорій населення.

Доцільною уявляється підготовка практичних психологів до розвитку стресостійкості підлітків, яку можна здійснити в умовах післядипломної освіти.

7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] А. Адлер, *Практика и теория индивидуальной психологии*. Пер. с англ. А. Боковинова. Москва, Россия: Академ. проект; Гаудеамус, 2015, 240 с.
- [2] Э. Берн, *Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия*. Пер. с англ. А. Калмыкова и В. Калиненко. Москва, Россия: Академ. проект, 2006, 320 с.
- [3] С. О. Богданов та ін., *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах*. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
- [4] В. А. Бодров, *Психологический стресс: развитие и преодоление*. Москва, Россия: ПЕР-СЭ, 2006.
- [5] Ф. Е. Василюк, *Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций*. Москва, Россия: Изд-во Москов. ун-та, 1984, 200 с.
- [6] Д. Н. Завалишина и В. А. Барабанщиков. *Детерминация и развитие психики. Принцип системности в психологических исследованиях*. Москва, Россия: Наука, 1990, с. 3–6.
- [7] П. Б. Зильберман, «Эмоциональная устойчивость оператора», автореф. дис. канд. наук; АПН СССР, науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии. Москва, Россия: [б. и.], 1970, 15 с.
- [8] В. М. Козубовский, *Общая психология. Методология, сознание, деятельность*. Минск, Беларусь: Амалфея, 2003, 224 с.
- [9] М. С. Корольчук, *Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості*. [Електронний ресурс].
Доступно: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
- [10] М. Кляйн, *Детский психоанализ*. Москва, Россия: «Ин-т общегуманитарных исследований», 2010.
- [11] А. В. Либина. *Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации*. Москва, Россия: Эксмо, 2008.
- [12] Б. Ф. Ломов. *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва, Россия: Наука, 1984.
- [13] Б. Ф. Ломов, «Системный подход и система детерминизма в психологии», *Психологический журнал*, № 4, с. 19–33, 1989.
- [14] А. Маслоу. *Мотивация и личность*. СПб., Россия: Питер, 2008.

- [15] Я. Л. Морено, *Психодрама*. Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. Москва, Россия: Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2001.
- [16] Н. И. Наенко, *Психическая напряженность*. Москва, Россия: Из-во Москов. ун-та, 1976, 112 с.
- [17] И. П. Павлов *Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных*. Москва, Россия: Наука, 1973, 661 с.
- [18] А. Н. Певнева, *Психические состояния личности: практическое руководство*. Гомель, Республика Беларусь: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011, 48 с.
- [19] Ф. Перлз, *Гештальт-семинары*. Пер. с англ. Москва: Ин-т общегуманитарных исследований, 2007, 352 с.
- [20] Я. Рейковский, *Экспериментальная психология эмоций*. Москва, Россия: Прогресс, 1979, 392 с.
- [21] Г. М. Ришко, «Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості», *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і Психологія*, № 1, с. 239–247, 2014.
- [22] Г. М. Ришко, «Основные методологические теории и подходы изучения стрессоустойчивости личности», *Наука и образование в новых терминах. Педагогіка і Психологія*, № 2(10), с. 139–142, 2014.
- [23] К. Р. Роджерс. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва, Россия: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994, 480 с.
- [24] Г. Селье, *Стресс без дистресса*. Москва, Россия: Книга по требованию, 2012, 66 с.
- [25] В. П. Трусков, *Социально-психологические исследования когнитивных процессов*. Ленинград, Россия: Изд-во Ленинград. ун-та, 1980, 143 с.
- [26] А. Фрейд, *Психология Я и защитные механизмы*. Пер. с англ. Москва, Россия, 1993, 144 с.
- [27] З. Фрейд, *Введение в психоанализ*. Пер. с нем. Москва, Россия: Наука, 1995, 456 с.
- [28] З. Фрейд, *Исследования истерии*. Собрание сочинений в 26 томах, т. 1 [Электронный ресурс]. Доступно: <https://www.e-reading.club/book.php?book=104158>
- [29] П. Фресс, Ж. Пиаже, Ред. *Экспериментальная психология*. Москва, Россия: Прогресс, вып. V, 284 с., 1975.
- [30] К. Г. Юнг, *Душа и миф: шесть архетипов*. Пер. с англ. Киев, Украина: Гос. библиотека Украины для юношества, 1996, 384 с.
- [31] М. Г. Ярошевский, *Психология в XX столетии*. Москва, Россия: Политиздат, 1974, 447 с.
- [32] Т. С. Яценко, *Активное социальное-психологическое обучение: теория, процесс, практика*. Хмельницкий, Украина: НАПВУ; СИП РИА, 2002, 79 с.
- [33] Н. I. Eysenck, W. Arnold, R. Meili, *Encyclopedia of psychology*. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2.

- [34] L. Festinger, *Conflict, decision, and dissonance*. Stanford: Stanford univ. press, 1967, 163 p.
- [35] L. A. Festinger, *Theory of cognitive dissonance* Evanston. Row, Peterson & C, 1957, 289 p.
- [36] S. Freud, *The psychopathology of everyday life* (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.
- [37] J. S. Greenberg. *Comprehensive Stress Management (4 ed.)*. New York, USA: Brown and Benchmark, 1993, 460 p.
- [38] K. Horney, *Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis*. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.
- [39] G. W. Kisker, *The disorganised personality*. N. Y., USA: McGraw Hill, 1972, 562 p.
- [40] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress appraisal and coping*. N. Y.: Springer, 1984.
- [41] R. May, *The Meaning of Anxiety*. N.Y., USA: Pocket Books, 1977.
- [42] A. Sarnoff, *Personality. Dynamic and development*. N. Y., USA: Wiley & Sons, 1962, 572 p.
- [43] B. F. Skinner The concept of the reflex in the description of behavior. *Journal of General Psychology*, № 5, p. 427–458, 1931.

STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY AS PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: BASIC THEORETICAL APPROACHES

Olena Kravtsova,

student PhD of the Department of Management Psychology
Central Institute of Postgraduate Education
School of Business Administration
"University of Management Education",
Kyiv, Ukraine;
psychologist, senior project officer "Child protection"
Czech non-governmental organization "People in need",
Slavyansk, Donetsk region, Ukraine.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5972-1206>
alenakrasvet@gmail.com

Abstract. The article presents the results of the analysis of the basic theoretical approaches of psychology to the study of the problem of stress resistance of the individual.

The views on stress resistance in the psychoanalytic approach, gestalt of psychology, behavioral approach, existential-humanistic approach, systemic approach are analyzed. The connection of stresses of the nervous system with indicators of resistance to stress is analyzed, predictors of decrease and increase of these indicators in each approach.

The conceptual provisions are considered: a) the psychoanalytic approach to the emergence, the mechanism of operation and the effects of "psychological

protection" as a method of protection against stress, which have an ambivalent character and impact on stress; compensatory activity that can lead to "over-results" due to mental stress or, conversely, to neurosis; the reason for changing the level of stress – in suppressing the primitive sexual instincts of man, suppression of the female "I" in the world, which are ruled by men, the need to have power; b) a behavioral approach to the positive and negative attachment of behavioral patterns, the dependence of stress resistance on factors of the environment; c) in the existential-humanistic approach to rethinking life experience; the process of adaptation and methods of regulation of emotional states; the reason for reducing the stress resistance of a person is the lack of meaning of life, spiritual emptiness, loneliness, the search for freedom or the avoidance of freedom, problems of personal growth, self-actualization and self-realization.

The psychological factors of stress resistance in the view of each approach are considered and a comprehensive approach to the study of the essence and factors of stress resistance as a holistic system is proposed.

The necessity of development of the stress-resistance of the personality of adolescents, especially those who suffered as a result of the military conflict, with the consideration of all approaches complementing each other and actually describing one or several components of the complex formation of stress-resistance of the individual is shown. The expediency of training of practical psychologists for the development of stress tolerance of adolescents in postgraduate education is stated.

Key words: stress; resistance to stress; stress resistance; nervous tension; stress susceptibility; conflict; frustration; neurosis.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Кравцова ЕленаКазимировна,

аспірантка кафедри психології управління

Центрального інституту послєдипломного образования

ГВУЗ «Університет менеджмента образования»,

Київ, Україна;

психолог, старший спеціаліст проекту «Защита детей»

Чешской неправительственной организации «Человек в беде»,

Славянск, Донецкая обл., Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5972-1206>

alenakrasvet@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты анализа основных теоретических подходов психологии к исследованию проблемы стрессоустойчивости личности.

Проанализированы взгляды на стрессоустойчивость в русле психоаналитического подхода, гештальт-психологии, бихевиорального подхода, экзистенциально-гуманистического подхода, системного подхода. Проанализирована связь: напряжение нервной системы с показателями устойчивости к стрессу, предикторы снижения и повышения этих показателей в русле каждого подхода.

Рассмотрены концептуальные положения в русле: а) психоаналитического подхода на возникновение, механизм срабатывания и последствия «психологических защит» как способа защиты от стресса, которые имеют амбивалентный характер и влияние на стрессоустойчивость; компенсаторную деятельность, которая может привести к «сверхрезультатам» вследствие психического напряжения или, наоборот, к неврозу; причина изменения уровня стрессоустойчивости – в подавлении примитивных сексуальных инстинктов человека, подавление женского «Я» в мире, которым правят мужчины, потребность иметь власть; б) бихевиорального подхода на положительное и отрицательное подкрепление поведенческих паттернов, зависимость стрессоустойчивости от факторов внешней среды; в) в русле экзистенциально-гуманистического подхода на переосмысление жизненного опыта; процесс адаптации и способы регуляции эмоциональных состояний; причина снижения стрессоустойчивости человека – отсутствие смысла жизни, духовная пустота, одиночество, поиск свободы или уход от свободы, проблемы личностного роста, самореализации и самоактуализации.

Рассмотрены причины стрессоустойчивости в русле каждого подхода и предложен комплексный подход к изучению сущности и факторов стрессоустойчивости как целостной системы.

Показана необходимость развития стрессоустойчивости личности подростков, особенно тех, кто пострадал в результате военного конфликта с учетом всех подходов, которые дополняют друг друга и фактически описывают один или несколько компонентов сложного образования стрессоустойчивости личности.

Констатирована целесообразность подготовки практических психологов к развитию стрессоустойчивости подростков в условиях последипломного образования.

Ключевые слова: стресс; устойчивость к стрессу; стрессоустойчивость; нервное напряжение; стрессовпечатлительность; конфликт; фрустрация; невроз.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] A. Adler, *Praktika i teoriya individual'noj psihologii*. Per. s angl. A. Bokovikova. Moskva, Rossiya: Akadem. proekt; Gaudeamus, 2015, 240 s.
- [2] E.H. Bern, *Transaktnyj analiz v psihoterapii: Sistemnaya individual'naya i social'naya psihoterapiya*. Per. s angl. A. Kalmykova i V. Kalinenko, Moskva, Rossiya: Akadem. proekt, 2006, 320 s.
- [3] S. O. Bohdanov. ta in., *Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiosti/stresosti u ditei v osvitnikh navchalnykh zakladakh*. V. M. Chernobrovkin, V. H. Panok, Red. Kyiv, Ukraina: PULSARY, 2017, 208 s.
- [4] V. A. Bodrov, *Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie*. Moskva, Rossiya: PER-SEH, 2006.
- [5] F. E. Vasilyuk, *Psihologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij*. Moskva, Rossiya: Izd-vo Moskov. un-ta, 1984, 200 s.
- [6] D. N. Zavalishina i V. A. Barabanshchikov. *Determinaciya i razvitie psihiki. Princip sistemnosti v psihologicheskikh issledovaniyah*. Moskva, Rossiya: Nauka, 1990, s. 3–6.
- [7] P. B. Zil'berman, «EHmocional'naya ustojchivost' operatora», avtoref. dis. kand. nauk; APN SSSR, nauch.-issled. in-t obshchej i ped. psihologii. Moskva, Rossiya: [b. i.], 1970, 15 s.
- [8] V. M. Kozubovskij, *Obshchaya psihologiya. Metodologiya, soznanie, deyatelnost'*. Minsk, Belarus': Amalfeya, 2003, 224 s.
- [9] M. S. Korolchuk, *Psykhofiziologichni zasady doslidzhennia stresostiivosti osobystosti*. [Elektronnyi resurs].
Dostupno: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
- [10] M. Klyajn, *Detskij psihoanaliz*. Moskva, Rossiya: «In-t obshchegumanitarnyh issledovanij», 2010.
- [11] A. V. Libina. *Sovladayushchij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznenoj situacii*. Moskva, Rossiya: EHksmo, 2008.
- [12] B. F. Lomov. *Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii*. Moskva, Rossiya: Nauka, 198
- [13] B. F. Lomov, «Sistemnyj podhod i sistema determinizma v psihologii», *Psihologicheskij zhurnal*, № 4, s. 19–33, 1989.
- [14] A. Maslou. *Motivaciya i lichnost'*. SPb., Rossiya: Piter, 2008.
- [15] YA. L. Moreno, *Psihodrama*. Per. s angl. G. Pimochkinoj, E. Rachkovej. Moskva, Rossiya: Aprel' Press; EHksmo-Press, 2001.
- [16] N. I. Naenko, *Psihicheskaya napryazhennost'*. Moskva, Rossiya: Iz-vo Moskov. un-ta, 1976, 112 s.
- [17] I. P. Pavlov *Dvadcatiletnij opyt ob"ektivnogo izucheniya vysshej deyatelnosti (povedeniya) zhivotnyh*. Moskva, Rossiya: Nauka, 1973, 661 s.

- [18] A. N. Pevneva, *Psichicheskie sostoyaniya lichnosti: prakticheskoe rukovodstvo*. Gomel', Respublika Belarus': GGU im. F. Skoriny, 2011, 48 s.
- [19] F. Perlz, *Geshtal't-seminary*. Per. s angl. Moskva: In-t obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2007, 352 s.
- [20] YA. Rejkovskij, *EHksperimental'naya psihologiya ehmocij*. Moskva, Rossiya: Progress, 1979, 392 s.
- [21] H. M. Ryshko, «Metodolohichne obgruntuvannia eksperymentalnoho doslidzhennia stresostiikosti», *Problemy suchasnoi psykholohichnoi osvity v novykh termynakh*. Pedahohyka y Psykholohyia, № 1, s. 239–247, 2014.
- [22] G. M. Rishko, «Osnovnye metodologicheskie teorii i podhody izucheniya stressoustojchivosti lichnosti», *Nauka i obrazovanie v novykh terminakh*. Pedagogika i Psihologiya, № 2(10), s. 139–142, 2014.
- [23] K. R. Rodzhers. *Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka*. Moskva, Rossiya: Izd. gruppа «Progress», «Univers», 1994, 480 s.
- [24] G. Sel'e, *Stress bez distressa*. Moskva, Rossiya: Kniga po trebovaniyu, 2012, 66 s.
- [25] V. P. Trusov, *Social'no-psihologicheskie issledovaniya kognitivnykh processov*. Leningrad, Rossiya: Izd-vo Leningrad. un-ta, 1980, 143 s.
- [26] A. Frejd, *Psihologiya YA i zashchitnye mekhanizmy*. Per. s angl. Moskva, Rossiya, 1993, 144 s.
- [27] Z. Frejd, *Vvedenie v psihoanaliz*. Per. s nem. Moskva, Rossiya: Nauka, 1995, 456 s.
- [28] Z. Frejd, *Issledovaniya isterii. Sobranie sochinenij v 26 tomah, t. 1* [EHlektronnyj resurs].
Dostupno: <https://www.e-reading.club/book.php?book=104158>
- [29] P. Fress, ZH. Piazhe, Red. *EHksperimental'naya psihologiya*. Moskva, Rossiya: Progress, vyp. V, 284 s., 1975.
- [30] K. G. YUng, *Dusha i mif: shest' arhetipov*. Per. s angl. Kiev, Ukraina: Gos. biblioteka Ukrainy dlya yunoshestva, 1996, 384 s.
- [31] M. G. YArashevskij, *Psihologiya v XX stoletii*. Moskva, Rossiya: Politizdat, 1974, 447 s.
- [32] T. S. YAcenko, *Aktivnoe sociaal'no-psihologicheskoe obuchenie: teoriya, process, praktika*. Hmel'nickij, Ukraina: NAPVU; SIP RIA, 2002, 79 s.
- [33] H. I. Eysenck, W. Arnold, R. Meili, *Encyclopedia of psychology*. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2.
- [34] L. Festinger, *Conflict, decision, and dissonance*. Standford: Standford univ. press, 1967, 163 p.
- [35] L. A. Festinger, *Theory of cognitive dissonance* Evanston. Row, Peterson & C, 1957, 289 p.
- [36] S. Freud, *The psychopathology of everyday life* (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.

- [37] J. S. Greenberg. Comprehensive Stress Management (4 ed.). New York, USA: Brown and Benchmark, 1993, 460 p.
- [38] K. Horney, Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.
- [39] G. W. Kisker, The disorganised personality. N. Y., USA: McGraw Hill, 1972, 562 p.
- [40] R. S. Lazarus, S. Folkman, Stress appraisal and coping. N. Y.: Springer, 1984.
- [41] R. May, The Meaning of Anxiety. N.Y., USA: Pocket Books, 1977.
- [42] A. Sarnoff, Personality. Dynamic and development. N. Y., USA: Wiley & Sons, 1962, 572 p.
- [43] B. F. Skinner The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology, № 5, p. 427–458, 1931.