

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

RESILIENCE OF PERSONALITY IN THE DISCOURSE OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Стаття присвячена теоретичному аналізу понять «стрес», «стресостійкість», «життєстійкість», «резильєнтність». У методологічному аспекті дослідження феномену стресостійкості висвітлюються основні положення концепції стресу, стратегій подолання стресу, салютогенної теорії, теорії психічної регуляції, саморегуляції, життєстійкості, резильєнтності та ін. Уточнено поняття «стрес» та розроблена класифікація видів стресу. В її основу покладено критерії: результат впливу стресу, тривалість і сила стресу, походження стресора, вид стресора. Зазначається, що критична величина стресу, яку може витримувати людина, перетворювати дистрес на еустрес, обумовлюється її стресостійкістю – сукупністю психофізіологічних (типом нервової системи, темпераментом, особливостями емоційної сфери, рівнем гормонів стресу, іншими нейрофізіологічними показниками) та набутих соціальних (силою духу, волі, переконаннями, цінностями, мотивами, самооцінкою, досвідом) якостей. Обґрунтовується формулювання поняття «стресостійкість» як сукупність генетично і соціально обумовлених якостей особистості, які визначають здатність мобілізувати психофізіологічний потенціал організму в екстремальних для нього ситуаціях, забезпечують здоров'язберігаючу модель поведінки людини. Визначені психологічні, фізіологічні та соціальні механізми стресостійкості. Теорії стресостійкості узагальнено в напрямки: генетично-конституціональний, психологічних захистів, адаптаційний, соціальних (набутих) захистів та резильєнс.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, здат-

ність особистості, властивість особистості, стресор, копінг, механізм захисту.

The article is dedicated to the theoretical analysis of the concepts of «stress», «stress resistance», «hardiness», and «resilience». In the methodological aspect of the study of stress resistance, the main principles of the stress concept, stress coping strategies, salutogenic theory, theory of mental regulation, self-regulation, hardiness, resilience, and others are highlighted. The concept of «stress» is clarified, and a classification of types of stress is developed. The classification is based on the following criteria: the result of stress impact, duration and intensity of stress, the origin of the stressor, and the type of stressor. It is noted that the critical level of stress that a person can endure, transforming distress into eustress, is determined by their stress resistance – a combination of psychophysiological (nervous system type, temperament, emotional sphere characteristics, stress hormone levels, other neurophysiological indicators) and acquired social (strength of spirit, will, beliefs, values, motives, self-esteem, experience) qualities. The concept of «stress resistance» is formulated as a set of genetically and socially determined qualities of an individual that determine the ability to mobilize the psychophysiological potential of the body in extreme situations, ensuring a health-preserving behavior model. Psychological, physiological, and social mechanisms of stress resistance are defined. Theories of stress resistance are summarized in the following directions: genetic-constitutional, psychological defenses, adaptive, social (acquired) defenses, and resilience. **Key words:** stress, stress resilience, hardiness, resilience, personal ability, personality trait, stressor, coping, defense mechanism.

УДК 159.962.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Савищенко В.М.

д.ю.н., к.пед.н., професор,
професор кафедри психології та педагогіки

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Життя людини сповнено безліччю проблем, негараздів, конфліктів, непередбачуваних ситуацій, які необхідно подолати, розв'язати і пережити. Підготувати дитину до дорослого життя – одне із завдань педагогів і батьків, реалізація якого трансформується в обов'язок задовольнити її не тільки матеріально-побутові, а й духовні потреби. Батьки і вчителі прикладають чимало зусиль для щасливого майбутнього своїх дітей і учнів. І здавалось би ідеально підготовлені, з погляду школи і університетів, відмінники, зіштовхуючись з реальністю, провалюють іспити життя. Треба визнати, що й велика кількість успішних вже дорослих людей «зламуються», опиняються на узбіччі життя, не витримавши звільнення, банкрутства, розлучення, смерть близької людини – «ударів» долі. Алкоголізм, наркоманія, психічні розлади, суїциди, серцево-судинні захворювання, рак – і це неповний перелік наслідків стресу, низького рівня стресостійкості.

Стресостійкість є тією бронею, яка здатна захистити людину, забезпечити її виживання навіть у найскладніших умовах фашистського концтабору чи рашистського полону. Формування і розвиток стресостійкості має стати не менш важливим завданням для закладів освіти, як і підготовка випускників до зовнішнього незалежного тестування чи єдиного кваліфікаційного іспиту.

Через постійний негативний вплив стресорів на особистість студента відбувається виснаження захисних функцій організму і як наслідок – виникнення нервово-соматичних, нервово-психічних захворювань. Тому в діяльності закладів вищої освіти у воєнний і повоєнні часи першочерговим завданням має бути збереження здоров'я молоді. Однак це завдання надзвичайно складне через неоднозначність розуміння поняття «стресостійкість», механізму формування і розвитку стресостійкості, відсутність ефективних методик.

Проблема стресостійкості має міждисциплінарний характер і розглядається з позиції медицини, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, дефектології, ергономіки, конфліктології, соціології.

У методологічному аспекті дослідження феномену стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман), теорії психічної регуляції (С. Рубінштейн), саморегуляції (О. Чебикін), життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді), салютогенної теорії (А. Антоновський) та ін.

Проблематика стресостійкості вивчалася вітчизняними вченими в контексті дослідження психологічної безпеки особистості та саморегуляції суб'єкта учіння в умовах інформаційних переважань (В. Моляко), здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі (В. Берзін, М. Савчин), мінімізації впливу наслідків ядерної катастрофи на психічний стан особистості (С. Яковенко), емоційної стійкості (І. Аршава, О. Чебикін), психологічної стійкості (Н. Гармезі, В. Климчук, А. Мастен). Останнім часом переважна більшість досліджень у психології, зокрема О. Богатої, М. Білової, Г. Дубчак, Л. Карамушки, К. Недрі, Г. Ришко, О. Самари, Ю. Теплюк, Т. Ульянової, Р. Шевченко, фокусується на вивченні подолання професійного стресу. Опис особистісного симптомокомплексу стресостійкості/стресовразливості здійснював В. І. Мозговий, творчого ресурсу стресостійкості – О. Блінов, і М. Шопіна, розвитку стресостійкості/життєстійкості, резильєнтності – С. Богданов, М. Білова, А. Кавалеров, О. Кокун, Т. Мельничук, В. Панок, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Наукові розвідки у галузі психології стресостійкості особистості та особливостей її розвитку в студентській молоді здійснили Л. Афанасенко, К. Кім, О. Когут, В. Корольчук, В. Крайнюк, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Д. Романовська, А. Шамне, Р. Швачій, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. Вивченню мотиваційних ресурсів стресостійкості особистості та студентської молоді присвячені праці Д. Морозова, Н. Юр'євої, інформаційних засобів визначення стресостійкості – Н. Бойко, психологічних особливостей стресостійкості особистості – Т. Дудки. Психологічні особливості стресостійкості дітей-сиріт досліджували Х. Стельмашук, учнівської молоді з релігійним світоглядом – В. Іванцанич.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що феномен стресостійкості є предметом дослідження багатьох науковців, проте однозначного визначення змісту поняття «стресостійкість» не здійснено. Досить часто його вживають як синонім до понять «психологічна стійкість», «емоційна стійкість», «стрес-ре-

зистентність», «фрустраційна толерантність», «екстремальна надійність», «загальна екстремальна стійкість», «особистісний адаптаційний потенціал», «життєстійкість», «психологічна стійкість», «резильєнтність». Така неузгодженість у розмежуванні цих понять потребує їх ґрунтового і всебічного аналізу, який, на нашу думку, слід проводити з погляду філософських категорій одиничного й загального, лексем «стрес» і «стійкість».

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз понять «стрес», «стресостійкість», «життєстійкість», «резильєнтність»; класифікувати види стресу, охарактеризувати умови виникнення навчального стресу, уточнити поняття «стрес» та «стресостійкість»; узагальнити наукові погляди вивчення теорії стресостійкості.

Слід відзначити, що наукова дискусія дослідження феномену стресу наповнена, по-перше, логіко-семантичним змістом, оскільки, на думку Л. Наугольник [9, с. 10], засновник концепції стресу Ганс Сельє, розробляючи теорію загального адаптаційного синдрому, для позначення свого відкриття обрав вкрай невдалий термін, що призвело до термінологічної плутанини.

Так, в англійській мові «stress» позначає напругу, емоційний стан людини, що виникає під впливом сильних переживань [18, с. 511]. У царину психологічних та медичних знань термін «стрес» увійшов у значенні «реакції організму», в фізиці він вживається відповідно до лексичного значення і позначає «напруження».

На думку фундатора теорії стресу Г. Сельє, стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Стрес розвивається як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні зовнішні впливи – стресори. Цей процес має три стадії. На першій стадії «тривоги» організм зіштовхується з негативним фактором середовища і намагається пристосуватися до нього. На другій стадії «резистентності» (адаптації) відбувається адаптація до нових умов. На третій стадії – виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, у результаті чого виникають патології, хвороби, які можуть призвести до летального кінця. На всіх стадіях стресу Ганс Сельє провідну роль відводив корі наднирок, виробленню стероїдних гормонів-глюкокортикоїдів – фізіологічному механізму регулювання стресом в організмі людини. Критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, індивідуальна. Стрес може супроводжуватися негативними емоційними реакціями, дезадаптивною поведінкою. Такий «поганий» стрес Сельє назвав дистресом (з англ. distress – лихо, страждання, нещастя). Але стрес може тонізувати роботу організму,

мобілізувати його сили, тобто бути корисним – еустресом [11].

Розширили уявлення про стрес інші дослідники. Р. Лазарус розробив транзакційну теорію стресу, розмежував фізіологічне і психологічне розуміння стресу, вперше використав поняття «копінг» (від англ. coping – долати) і обґрунтував його значення для подолання стресу. В транзакційній теорії стрес розглядається як результат транзакції між людиною і середовищем, а оцінка стресового фактору є основою стресового досвіду. Модель оцінки стресу Р. Лазаруса та С. Фолькмана складається з компонентів: первинної оцінки – визначення загрози стрес-фактору, усвідомлення, що дії, події, середовище навколо є шкідливим; вторинної оцінки – наявності ресурсів, стратегій подолання загроз, реакції копінгу – спроб управляти стресогенною ситуацією; процесу переоцінки – повторної оцінки стрес-фактору та ресурсів його подолання. У межах транзакційної теорії вченими визначено види стресу (епізодичний, гострий і хронічний) та типи стресорів (подія, ситуацію, сигнал, стан) [29].

Американським інститутом стресу визначено види стресу:

1) гострий стрес – походить від вимог і тиску минулого й майбутнього, як правило, є короткостроковим;

2) епізодичний гострий стрес – має довгостроковий характер, позбавлення від стресу людина переживає епізодично;

3) хронічний стрес – характеризується як тривалий, полегшення від стресу не відбувається [1].

Узагальнюючи думки різних науковців, маємо можливість класифікувати види стресу за критеріями (табл. 1):

1) результат впливу стресу – еустрес, дистрес;

2) тривалості та сили стресу – гострий, хронічний;

3) генезису (походження) стресора – фізіологічний і психологічний (емоційний стрес);

4) виду стресора: надзвичайної події (стрес у екстремальних ситуаціях), конфлікту (особистісний стрес, моральний стрес), сферою діяльності (професійний, навчальний стрес), темпом соціального життя (соціальний стрес).

Розуміння природи навчального стресу є досить важливим для нашого дослідження з огляду можливості використання психопрофілактичних та корекційних заходів, ори-

Таблиця 1

Класифікація видів стресу

№	Критерій класифікації	Вид стресу	Характеристика стресу
1.	Результат впливу стресу	Дистрес (поганий)	Дистабілізує людину, здійснює руйнівний вплив.
		Еустрес (корисний)	Активізує психічні та фізіологічні процеси, забезпечує виживання.
2.	Тривалість і сила стресу	Гострий	Короткостроковий, сильної дії.
		Хронічний	Довгостроковий, слабкої (помірної) дії.
3.	Генезис стресора	Фізіологічний	Є наслідком природних факторів (води, вогню, температури, випромінювання, радіації, вібрації, голодування, поранення тощо).
		Психологічний (емоційний)	Є наслідком соціальних факторів, взаємодії людини з соціальним мікро- і макросередовищем, переживання подій, які відбуваються в ньому.
4.	Вид стресора: надзвичайна подія	стрес у екстремальних ситуаціях	Виникає внаслідок природних і суспільних катастроф: пожежі, війни, полону, аварій, стихійних лих, політичних та економічних криз, революцій, втрати близької людини тощо.
	конфлікт	особистісний стрес; моральний стрес.	Виникає внаслідок протиріч з власним «Я»; Виникає внаслідок протиріч особистості з соціальними нормами суспільства.
	сфера діяльності	професійний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних перевантажень у професійній діяльності.
		навчальний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних перевантажень у процесі здобуття освіти.
темп соціального життя	соціальний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних, інформаційних перевантажень у процесі життєдіяльності: людина не встигає виконувати свої професійні, сімейні та інші обов'язки; не встигає відпочивати і отримувати задоволення від життя	

ентованих на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти. Навчальний стрес виникає внаслідок впливу освітнього середовища – поліструктурної системи, яка узагальнює 1) взаємодію і комунікацію суб'єктів освітнього простору як по горизонталі, так і по вертикалі (ректора, освітнього менеджменту, науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, батьків та інших стейкхолдерів); 2) міжособистісні відносини в студентському колективі, колективі викладачів, в цілому культуру, психологічну атмосферу, традиції закладу освіти; 3) особливості освітніх програм, програм навчальних дисциплін, змісту освіти; 4) обрані педагогами технології, стилі, форми, методи, прийоми навчання і виховання. Навчальний стрес може бути деструктивним (дистресом) і позитивним (еустресом), таким, що мобілізує внутрішній потенціал особистості студента. Отже, при моделюванні і проектуванні освітнього середовища важливо забезпечити його максимальну можливість прояву природного потенціалу, закладеного в кожній особистості – стресостійкості, протидії негативному стресу.

Для повноти уявлення про науковий дискурс, присвячений зазначеному феномену, розглянемо зарубіжні і вітчизняні інтерпретації проблеми.

Стрес як стимул, а людину як пасивного одержувача стресу від життєвих подій розглядали психіатри Р. Рей і Т. Холмс. Вчені склали список таких подій (розлучення, звільнення, втрата близької людини тощо) і встановили кореляцію між стресовою подією і хворобою [15].

О. Богатая визначає стрес на робочому місці як процес, у якому особистісні та середовищні змінні виступають тригерами когнітивної (пере) оцінки стресу [25, с. 28].

В. Вишньовський, А. Чайківський поняття «стрес» трактують як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів, що обумовлено індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних та фізичних характеристик [2].

У Сучасному тлумачному психологічному словнику «стрес» визначається як стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварини і людини у відповідь на вплив різних негативних факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо [18, с. 511].

Аналіз численних підходів до розуміння феномену стресу дозволяє стверджувати, що переважає негативний погляд на стрес, у зв'язку з цим увага до еустресу приділена в недостатній мірі. Стрес може накопичуватися під впливом щоденних побутових, професійних, особистісних комунікацій і мати хро-

нічний характер, а може виникати під впливом надзвичайних подій. У цілому змістовне наповнення поняття «стрес» ґрунтується на категоріях «реакція організму», «адаптація до нових умов», «емоційний стан», «здатність протистояти стресорам» і залежності від вроджених і сформованих характеристик. З метою впорядкування понятійно-категоріального апарату, вважаємо за доцільним поняття «стрес» уточнити на основі категорії «психічний стан», яка має ширший обсяг і використовується для умовного виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту, об'єднує стани почуттів (настрою, афекти, тривоги та ін.), стани уваги (зосередженість, неухважність), стани волі (рішучість, розгубленість та ін.), стани мислення (сумніви та ін.), стани уяви (мрії), стани в умовах стресу (в екстремальних обставинах – у бойовій обстановці, на іспиті, при необхідності екстреного прийняття рішення; у відповідальних ситуаціях – передстартові стани спортсменів та ін.) [9]. Поняття «стрес», як форма мислення, за допомогою якої здійснюється наукове пізнання психічного стану людини, потребує визначення його зв'язків і узагальнення істотних ознак. Змістовним наповненням поняття «стрес» є найважливіші властивості, які відрізняють його від інших психічних станів. По-перше, будь-який стрес, фізіологічний чи психологічний, дистрес чи еустрес, виникає за наявності стресора – впливу екстремального фактора зовнішнього середовища чи внутрішнього світу людини. По-друге, психологічний механізм стресу передбачає процес усвідомлення наслідків впливу стресора за принципом значущості: загроза життю і здоров'ю, втрата близької людини, статусу, благополуччя, соціальної мети, не виконання обіцяного, зміна зони комфорту та ін., яке супроводжується емоційним напруженням, переживанням страху, переляку, тривоги, розчарування, надмірної радості та ін. По-третє, відбувається зміна фізіологічних параметрів людини: 1) посилюється секреція глюкокортикостероїду (кортизолу) – гормон виробляється наднирниками, сприяє відкладенню жиру, підвищує рівень глюкози в крові, артеріальний тиск; 2) зменшується або збільшується пролактин – гормон виробляється гіпофізом, впливає на статеву систему; 3) посилюється виділення катехоламінів (адреналіну, норадреналіну) – ці гормони забезпечують м'язи киснем, розширюють дихальні шляхи, перенаправляють кров до легень і серця, збільшують сили і продуктивність людини. Основна природна мета дії стресу – мобілізувати, адаптувати і врятувати організм. Визначивши істотні ознаки, які виявляють природу, сутність і відрізняють феномен стресу від інших психічних станів, вдається можливим зробити уточнення поняття

«стрес» – це психічний стан, який виникає внаслідок психолого-фізіологічних перевантажень людини, зумовлених дією стресорів, і характеризується емоційним напруженням, зміною гормонального фону, виникненням або здатності концентрації, включенням психофізіологічного механізму еустресу, або розладу фізіологічних систем і неспроможності діяти конструктивно (дистресу). Зауважимо, що реакція на стресори індивідуальна. Одні й ті самі події, як то смерть, втрата, війна, полон, фінансові, політичні та інші кризи, особистісні проблеми, викликають у людей різні реакції. Дехто втрачає психологічну рівновагу і здатність діяти конструктивно навіть під час іспиту, публічного виступу, незначного конфлікту, перебуваючи в дорожньому заторі, переглядаючи кінофільм, стикаючись з безліччю побутових та інших дріб'язкових проблем. Дехто, перебуваючи в стресовому стані, здатний прийняти єдине правильне рішення, виявити надфізичну силу в умовах надзвичайної ситуації. Реакція людини на стресор може мати активну модель поведінки – боротьби, пасивну – втечі або компромісну – терпіння. З перелічених реакцій лише модель «боротьби» є конструктивною. Вона забезпечує реалізацію власне природного задуму існування феномену стресу – врятувати людину. Отже, спроможність «боротися», мати психологічну силу для подолання життєвих проблем та відновлення після сильних ударів долі, пов'язана із феноменом стресостійкості.

Проблемі психологічної стійкості присвячені праці зарубіжних вчених.

У концепції, розробленою С. Кобаса, вперше розглядається особистісна характеристика – життестійкість (від англ. *hardiness*), яка дозволяє людині після стресу залишитись здоровою. Життестійкість є ключовою змінною диференціації людей на дуже вразливих до стресів і тих, у кого в умовах стресу актуалізуються особистісні ресурси. Уникнення стресів може призводити до втрати можливостей самореалізації особистості. Складовими життестійкості є включеність (*commitment*), яка передбачає соціальну активність людини, контроль (*control*) – віра в себе, в свою здатність впливати на життєві ситуації, прийняття виклику (*challenge*) – навчання на власному життєвому досвіді, помилках [28]. За твердженням С. Мадді, тільки в сукупності три складові життестійкості забезпечують її виникнення. Наприклад, людина з високим рівнем контролю, але з низькою включеністю і прийняттям виклику, виявляє нетерплячість, дратівливість, що гальмує розвиток життестійкості. Відсутність включеності породжує почуття відчуженості, непотрібності; відсутність контролю – стан безпорадності і пасивності; позиція «не прийняття виклику» формує

переконавання про нещасливу долю. В концепції «*hardiness*» поглиблення атитюдів залученості, контролю і прийняття виклику забезпечує одночасний розвиток, збагачення потенціалу людини і можливість впоратися зі стресом. Отже, життестійкість є набутою якістю, яку можна розвинути, використовуючи методику, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на довірі та підтримці [30].

Суттєвий крок у розумінні структури життестійкості зробили вітчизняні вчені О. Кокун та Т. Мельничук, зазначивши, про некоректне «узагальнення» представлення життестійкості, оскільки її рівень у тієї ж самої людини в різних сферах може суттєво відрізнятись. Наприклад, людина може мати високий рівень життестійкості у професійній сфері і порівняно набагато нижчий у побутовій, гарно долати стреси в навчанні і виявлятися зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках. Різне змістовне наповнення може мати життестійкість й у різних умовах життєдіяльності – так життестійкість в умовах ув'язнення чи перебування в полоні буде відзначатися іншими якостями і проявами, ніж життестійкість працівника великої корпорації. Такий підхід став основою для виокремлення поняття професійної життестійкості як системної особистісно-професійної властивості, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [6].

Як індивідуальну психологічну якість життестійкості (*hardiness*) розглядає Р. Бартон. Витривалість, наголошує вчений, є ключовим елементом психологічної стійкості [24].

Близькими, але не ідентичними за значенням є поняття «психологічна стійкість» (від англ. *resilience* – стійкість, пружність, гнучкість, витривалість, життєздатність) та «життестійкість» (від англ. *hardiness* – витривалість, фортеця, сміливість). Поняття «резильєнс» увійшло в психологію з технічних наук, де означає «здатність матеріалу повертатись у вихідний стан».

Концепція резильєнс орієнтована на вивчення ресурсів людини подолання стресу, відновлення після психологічних травм, збереження стану благополуччя в кризових умовах та інтегрує поняття «невразливість», «витривалість», «компетентність», «адаптація», «стратегія подолання», «захисні фактори» в умовах стресу.

Американська психологічна асоціація визначає резильєнс як процес і результат успішної

адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [21].

Резильєнс як «розквіт, незважаючи на негаразди» трактують З. Хілдон, Г. Сміт, Г. Нетьювел, Д. Блейн розглядають резильєнс як ресурс особистості, що впливає на успішний вихід зі стресу [27]. Р. Сколовено в концепції резильєнс об'єднує поняття «самооцінювання» – захисний механізм, що дозволяє людині вирішувати важкі проблеми, «опора на власні сили» – впевненість у собі, «соціальна чуйність» – здатність отримувати та надавати підтримку іншим. Явище резильєнсу визначає, як динамічне поняття, що описує здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися і справлятися, не зважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. [31].

Чернобровкін В. та Морозова О. дотримуються думки, що підхід резильєнс включає здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, позитивну адаптацію, подолання в умовах сильного стресу чи негараздів. Для збереження і посилення резильєнс дослідники пропонують дії: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватися про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [16].

Чернобровкіна В. у розумінні поняття «резильєнс» виокремила два підходи: 1) резильєнс – як індивідуальна характеристика, риса особистості, що «захищає» від негараздів життя та запобігає розвитку психологічних розладів внаслідок психотравматизації; вона виявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнс – як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в актуальних несприятливих, загрозливих умовах; це безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [17].

Останнім часом в Україні збільшилася кількість досліджень феномену резильєнтності у зв'язку з наслідками військової агресії РФ. Вітчизняні науковці С. Богданова, О. Бойко, Н. Гусак, Л. Коробка, А. Максименко, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін для позначення особистісних ресурсів подолання психологічних травм у військових та цивільного населення, отриманих в наслідок перебування у полоні, втрати, згвалтування, тортур,

вбивств та інших військових злочинів, використовують поряд із поняттям «резильєнс» поняття «стійкість», «життєстійкість», «життєздатність». В цьому контексті заслуговує на увагу монографія Т. Титаренко, яка присвячена проблемі психічного здоров'я, засобам самопомогі в умовах тривалої травматизації. Автором зроблено акцент на можливостях особистості перетворювати енергію стресу для подальшого саморозвитку, посттравматичного зростання. Поняття «травма» розглянуто як своєрідне джерело самомотивації, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, покращенню самореалізації [13].

Особливий акцент на важливості сили духу, усвідомлення сенсу та мети життя в нелюдських умовах зробив В. Франкл на основі власного трирічного досвіду перебування у нацистських таборів Освенцимі, Дахау та ін. Учений бачив, як виживали не ті, хто був міцним тілом, а ті, хто був сильним духом, розумів заради чого живе [14]. Наукова спадщина В. Франкла для українців, в умовах російської агресії, є важливою і актуальною, адже ступінь жорстокості рашизму в разі перебільшує фашизм. У багатьох вже спостерігається третя стадія стресу – виснаження, а після пережитих сильних психотравмуючих подій: загибелі рідних, близьких, знайомих, руйнування міст, участі у бойових діях, постійної загрози життю – втрата сенсу життя. Відповідно до концепції логотерапії та екзистенційного аналізу поняття «свобода волі», «воля до сенсу» та «сенси життя» – духовний вимір людини є основою стресостійкості.

В. Климчук під психологічною стійкістю розуміє процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом [5]. В. Готич вважає, що бути психологічно стійким – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум – частина життя, і не переживати їх досить дивно. Психологічну стійкість учений трактує не рисою особистості, а сукупністю поведінки, думок та дій, яких ми можемо навчитися і використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес. Психологічна стійкість (resilience) – це процес адаптації особистості до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю. Психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом; життєстійкість означає рису особистості, яка пом'якшує сприйняття стресових факторів. У психологічній стійкості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття

стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати. Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість (resilience) як процес, а життєстійкість як особистісна риса [3].

С. Агайбі, Д. Вілсон визначають психологічну стійкість як здатність індивіда правильно адаптуватися до стресу та негараздів. Стрес і негаразди можуть виникнути у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, проблем зі здоров'ям, проблем на робочому місці та фінансових факторів тощо [22]. Як процес, здатність або результат успішної адаптації до загрозливих обставин розглядають стійкість Н. Гармезі та А. Мастен [26]. М. Воллер зазначає, що стійкість – це позитивна реакція людини на несприятливі умови, травми та загрози [32].

Вивчався феномен стресостійкості й у салютогенній теорії (Salus з лат. – здоров'я, Genesis з грець. – походження або початок), розробленою А. Антоновським. У ній стрес визначався як чинник високого ризику розвитку захворювання, а ставлення до життя і подій, які в ньому відбуваються, фактором збереження здоров'я. Салютогенна теорія ґрунтується на 1) «почутті узгодженості» – здатності керувати своїми ресурсами і сприймати життя як зрозуміле, кероване, значуще і 2) «загальних ресурсах опору» – наборі різноманітних чинників, які допомагають людині впоратися із викликами життя, стресом [23].

Ґрунтовно досліджують стресостійкість українські вчені. В. Корольчук визначає «стресостійкість» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Важливою частиною розвитку особистісної стійкості є здатність усвідомлювати власні проблеми, а потім їх вирішувати. Тому самосвідомість відіграє важливу роль у формуванні в фахівців здатності протистояти стресу. Вчені також помітили, що на здатність людини протистояти стресу та джерела стресу опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивне уявлення, тип, особистісні характеристики, здатність долати стрес, подолання, поведінка і соціальні фактори, а також індивідуальні прояви тиску особистості [7].

Г. Ришко тлумачить стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [10]. Відповідно до дефініції, сформульованої Л. Наугольник, під «стресостійкістю» розумі-

ється індивідуальна здатність організму зберігати «нормальну» працездатність під час дії стресора [9].

Ґрунтовно досліджує стресостійкість Р. Шевченко в дисертації «Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців». У цій роботі стресостійкість визначається як комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення. Поняття «стресостійкість» тлумачиться як інтегральна психологічна властивість, що забезпечує внутрішній гомеостаз, оптимізує взаємодію із зовнішніми емоціогенними стресорами, породженими тривалою включеністю людини в емоційно напружену діяльність та екстремальні ситуації для їх розв'язання і виходу з них [19].

Т. Дудка зазначає, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс [4].

Ю. Тептюк, вивчаючи стресостійкість соціальних працівників різних вікових категорій, поглиблює розуміння сутності поняття «стресостійкість особистості», визначаючи його як інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [12].

Заслуговує на увагу аналіз поглядів на стресостійкість, зроблений О. Кравцевою, в контексті психоаналізу, біхевіоризму та екзистенційно-гуманістичної психології. З погляду психоаналітичної теорії механізм спрацювання й наслідки «психологічних захистів» розглядається дослідницею як спосіб захисту від стресу, які мають амбівалентний характер й вплив на стресостійкість; у річищі біхевіорального підходу визначена залежність стресостійкості від чинників зовнішнього середовища; в межах екзистенційно-гуманістичної психології зазначається причина зниження стресостійкості, а саме: відсутність сенсу життя, духовна порожність, самотність, пошук або уникнення свободи, проблеми особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації [8].

За визначенням М. Шпак, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [20].

В. Вишньовський, А. Чайківський зазначають, що стресостійкість в особистості формується шляхом багаторазового повторення ситуацій зі стресогенними факторами. Це відображено в складному процесі, який містить: оцінювання стресової ситуації, регулювання

діяльності в умовах дії стресогенних факторів, подолання стресу або залучення копінг поведінки, безпосередній вплив на особистість самих травматичних подій та звичайно пропрацювання самого травматичного досвіду [2].

На основі аналізу запропонованих визначень сформулюємо сутність поняття «стресостійкість» виділивши його зміст, істотні зв'язки, елементи та результат прояву. Унаочнено аналіз наукових підходів до тлумачень понять «життестійкість» (від англ. hardiness та resilience), «стресостійкість» у таблиці 2.

На підставі проведеного теоретичного аналізу можна констатувати, що: 1) в науко-

Таблиця 2

Аналіз наукових підходів до тлумачення поняття «стресостійкість»

№	Автор	Характеристика наукового підходу			
		Зміст поняття – сукупність ознак	Складові елементи поняття	Істотні зв'язки	Наслідки прояву
1	2	3	4	5	6
1.	С. Кобаса	життестійкість (від англ. hardiness) – особистісна характеристика, набута якість, стійкість до стресу	включеність (commitment); контроль (control); прийняття виклику (challenge)	стрес, самореалізація особистості	дозволяє людині після стресу залишитись здоровою; диференціює людей на дуже вразливих до стресів і тих, у кого в умовах стресу актуалізуються особистісні ресурси
2.	О. Кокун, Т. Мельничук	життестійкість (від англ. resilience) – розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність, здатність вчитися і рости після невдач, біо-психосоціальне явище	особистісні, міжособистісні, суспільні	цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, позитивна соціальна підтримка	адаптація, відновлення і процвітання в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки
	О. Кокун, Т. Мельничук	життестійкість (від англ. hardiness) – стійка багатовимірною особистісна властивість, здатність залишатися здоровим і здійснювати високоефективну діяльність	сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ	зовнішні чинники: середовище, сімейні обставини; внутрішні чинники: позитивне світосприйняття, спрямованість на самореалізацію, стресостійкість, моральна стійкість, самоефективність та ін.	мужність і мотивація перетворити складні ситуації на можливості зростання

1	2	3	4	5	6
3.	Р. Сколовено	резильєнс – здатність окремих людей, сімей та груп	захисний механізм, що дозволяє людині вирішувати важкі проблеми; впевненість у собі, здатність отримувати та надавати підтримку іншим	самооцінювання, опора на власні сили, соціальна чуйність	успішне функціонування та адаптація, не зважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди
4.	В.Чернобровкіна	резильєнс – як індивідуальна характеристика, риса особистості	гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах	процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення	«захищає» від негараздів життя та запобігає розвитку психологічних розладів внаслідок психотравматизації
5.	В. Готич	психологічна стійкість (resilience) – процес адаптації до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов	сукупність поведінки, думок та дій	здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю	пом'якшення сприйняття стресових факторів
6.	В.Корольчук	стресостійкість – структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості,	процес саморегуляції, когнітивна репрезентація, об'єктивна характеристика ситуації та вимоги до особистості	здатність усвідомлювати власні проблеми, самосвідомість	результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором
7.	Г. Ришко	стресостійкість – властивість психіки	всі структурні компоненти особистості,	генетично зумовлені індивідуальні характеристики	здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах
8.	Л.Наугольник	стресостійкість – індивідуальна здатність	біохімічні, фізіологічні, поведінкові показники	саморегуляція	«нормальна» працездатність під час дії стресора
9.	Р.Шевченко	стресостійкість – комплексна (інтегральна) властивість особистості	біологічний, фізіологічний, психологічний гомеостаз системи	темперамент, характер, мотивація, установка, цінності, стилі діяльності та поведінка	оптимальна взаємодія з навколишнім середовищем
10.	Т. Дудка	стресостійкість – інтегральна властивість цілісної особистості	комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей	самосвідомість, ресурси, що допомагають у подоланні стресу	здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів

1	2	3	4	5	6
11.	Ю.Тептюк	стресостійкість – інтегративне динамічне утворення	когнітивна, емоційна сфери	самооцінка, управління емоціями	актуалізує здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності
12.	О. Кравцова	стресостійкість – властивість психіки	свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки	тип нервової системи, темперамент, інші нейрофізіологічні показники	здатність людини здійснювати діяльність у стресогенних умовах
13.	М. Шпак	стресостійкість – інтегральна властивість особистості	комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей		здатність людини протистояти стресу збереження психічного здоров'я

Примітка: таблицю розроблено на основі наукових джерел вказаних авторів [3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 17, 19, 20, 28, 31].

вих працях стресостійкість, життестійкість, резильєнс, психологічна стійкість постають як поняття одного синонімічного ряду, вони мають чимало спільних, споріднених ознак і визначається як інтегративна властивість особистості, властивість психіки, інтегративне динамічне утворення, індивідуальна здатність, риса особистості, набута якість; 2) вчені надають перевагу визначенням згідно з яким стресостійкість є генетичним (природним) і набути утворенням, яке можна формувати і розвивати; 3) різний переклад англійських дефініцій «психологічна стійкість» (від англ. resilience – стійкість, пружність, гнучкість, витривалість, життєздатність) та «життестійкість» (від англ. hardiness – витривалість, фортеця, сміливість) призводить до термінологічної плутанини. Проте, як би не перекладали ці англійські дефініції, більшість учених, вказуючи результат прояву цих досліджуваних психологічних явищ, передусім акцентують увагу на здатності особистості, соціальних груп, суспільства за рахунок «внутрішньої сили» протистояти потрясінням та відновлюватися після них.

Наукові розвідки привели нас до розуміння того, що наслідком і результатом прояву феномену стресостійкості є забезпечення захисної

функції для психіки людини в умовах надзвичайних ситуацій. Перелік таких екстремальних ситуацій може бути узагальненим для всіх, як, наприклад, втрата, смерть близьких, рідних та ін., так і персоніфікованим, в залежності від мотиваційно-потребнісної, ціннісної, емоційної та когнітивної сфер особистості. З цього погляду, те, що значуще для однієї людини, може бути байдуже для іншої і не викликати стрес, не потребувати захисної функції у вигляді стресостійкості. Слід зазначити, що критична величина стресу, яку може витримувати людина, перетворювати дистрес на еустрес, обумовлюється її стресостійкістю – сукупністю психофізіологічних (типом нервової системи, темпераментом, особливостями емоційної сфери, рівнем гормонів стресу, іншими нейрофізіологічними показниками) та набутих соціальних (силою духу, волі, переконаннями, цінностями, мотивами, самооцінкою, досвідом) якостей. З огляду на наведене вдається можливість зробити уточнення поняття «стресостійкості» – це сукупність генетично і соціально обумовлених якостей особистості, які визначають здатність мобілізувати психофізіологічний потенціал організму в екстремальних для нього ситуаціях, забезпечують здоров'язберігаючу модель поведінки людини.

Теорії стресостійкості відображають комбінацію біологічних, фізіологічних та психологічних поглядів, які можна узагальнити в такі напрями:

1) генетично-конституціональний – заснований на зв'язку генотипа і фізичними характеристиками, які впливають на індивідуальну здатність чинити опір стресу;

2) психологічних захистів – заснований на теорії З. Фрейда, в якій обґрунтовується виникнення двох типів тривоги і занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом внутрішнього конфлікту;

3) адаптаційний – у ньому центральним елементом стресостійкості виступає механізм адаптації, копінг-стратегії, прийняття адекватних рішень в умовах стресу;

4) соціальних (набутих) захистів, суть якого зводиться до триелементного механізму формування стресостійкості: соціальній активності індивіда, віри в себе і навчання на власному життєвому досвіді;

5) резильєнс – згідно з цим напрямом стресостійкість розглядається як здатність до відновлення після психологічних травм, збереження стану благополуччя в кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Американський інститут стресу. URL: <http://www.stress.org/daily-life/>

2. Вишньовський В., Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС // *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241–246.

3. Готич В. О. Resilience, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях // *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023, № 34 (73). С. 7–12.

4. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichno-go-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti#:~:text=>

5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький. 2020. 125 с.

6. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.

8. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні під-

ходи // *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.

9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

10. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2014, 255 с.

11. Сельє Г. Стрес без дистреса // *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4 № 1. С. 78–89.

12. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 23 с.

13. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

14. Франкл В. Е. Сказати життю «Так!» Психолог у концтаборі. Перекладено за виданням: Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 р. Переклад з англійської Олени Замойської, Харків, Книжкою клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016, с. 120.

15. Холмс. Т., Рахе. Р. Шкала рейтингів соціальної перебудови // *Журнал психосоматичних досліджень*. 1967. № 12 (4), с. 213–233.

16. Чернобровкін В. М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості // *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5 № 1 (29). С. 16.

17. Чернобровкіна В. А. Феномен «резильєнс» в контексті психосоціальної підтримки людей, що зазнали впливу воєнного конфлікту. // Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» : програма і матеріали, 7 лютого 2019 р., Київ, Україна; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2019. С. 69–72.

18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

19. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2020, 272 с.

20. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

21. American Psychological Association. Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.

22. Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2005. № 6 (3). P. 195–216.

23. Antonovsky A, Maaz B, Dowty N, Wijsenbeek H. Twenty-five years later: A limited study of the sequelae

of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*. 1971 Dec 1;6(4):186-93. URL: <https://doi.org/10.1007/BF00578367>

24. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>

25. Bogataia O. Psychological features of stresses in managerial activity psychological: the context of prosocial behavior // *Psychological journal*. 2021, № 7 (10), p. 26–34.

26. Garmezy N., Masten A. The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1991. P. 151–174.

27. Hildon Z., Smith G., Netuveli G., Blane D. Understanding adversity and resilience at older ages // *Social Health Illn*. 2008. № 30 p. 726–740.

28. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42 (4), p. 707–717.

29. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping // *European Journal of Personality*. 1987. № 1. P. 141–169.

30. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. № 51 (2), p. 83–94.

31. Scoloveno R. A. Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. Simulation Laboratory, Rutgers University Camden. 2016. p. 1–5.

32. Waller M. A. Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001. № 71. P. 290–297.

33. Windle G., Markland D., Woods R. Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging Ment Health*. 2008 № 12, p. 285–292.