

СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

THE ESSENCE OF THE PERSONALITY STRESS RESILIENCE PHENOMENON IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Статтю присвячено аналізу феномену стресостійкості особистості в умовах сучасних викликів, зокрема кризових ситуацій, бойових дій та інших екстремальних умов. Автори досліджують стресостійкість як багатокомпонентну властивість, що забезпечує адаптацію та ефективне функціонування особистості в емоційно навантажених ситуаціях. У статті наголошується, що стресостійкість складається з когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та поведінкових компонентів, які дають змогу людині зберігати психічний гомеостаз і уникати дезадаптації.

Проаналізовано основні наукові підходи до вивчення стресостійкості, зокрема в контексті адаптаційного потенціалу особистості, інтегративних властивостей психіки, окремих проявів стійкості (емоційної, психічної, психологічної) та особливостей поведінки в екстремальних умовах. Важливим аспектом дослідження є розгляд копінг-стратегій і механізмів, які сприяють ефективному подоланню стресу та адаптації до змінюваних умов.

Особливу увагу приділено поведінковим аспектам стресостійкості військовослужбовців у бойових умовах. Зазначено, що успішність їхньої діяльності визначається здатністю зберігати адекватність психічних процесів та регулювати функціональний стан в умовах тривалого стресу. Висока стресостійкість психіки у цьому контексті розглядається як ключовий складник психологічної готовності до виконання професійних завдань.

Автори наголошують на практичній значущості розвитку ресурсів стресостійкості, особливо у професіях, які потребують витривалості в умовах високого ризику. Запропоновано перспективні напрями подальших досліджень, зокрема розроблення програм підвищення стресостійкості та впровадження ефективних психологічних інтервенцій.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, резильєнтність, психологія стресу, копінг-стратегії, толерантність до стресу.

The article focuses on analyzing the phenomenon of personality stress resilience under modern challenges, including crises, combat situations, and other extreme conditions. The authors explore stress resilience as a multi-component trait that ensures adaptation and effective functioning of individuals in emotionally charged situations. Stress resilience is described as comprising cognitive, emotional-volitional, motivational, and behavioral components that enable individuals to maintain psychological homeostasis and avoid maladaptation.

Key scientific approaches to stress resilience are reviewed, particularly in the contexts of personal adaptive potential, integrative psychological traits, specific manifestations of resilience (emotional, mental, and psychological), and behavioral patterns under extreme conditions. The study highlights the importance of coping strategies and mechanisms that facilitate effective stress management and adaptation to changing circumstances.

Special attention is given to the behavioral aspects of stress resilience in military personnel operating under combat conditions. It is noted that their success largely depends on the ability to maintain adequacy in mental processes and regulate functional states during prolonged stress. High stress resilience is identified as a critical component of psychological readiness for professional tasks in such high-risk environments.

The authors emphasize the practical relevance of developing stress resilience resources, particularly in professions demanding endurance under extreme stress. The article suggests promising directions for future research, including the development of stress resilience enhancement programs and the implementation of effective psychological interventions.

Key words: stress, stress resistance, resilience, stress psychology, coping strategies, stress tolerance.

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>

Голованова Т.П.

к.пед.н.,

доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запорізький національний університет

Чеберко Л.В.

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. У контексті війни в Україні тема формування та розвитку стресостійкості людини стає дуже важливою як у теоретичній, так і в практичній площині. Сучасні складнощі змушують кожну людину пережити стрес, тривогу за своє життя, за безпеку близьких та за майбутнє країни. Водночас реакція на стресові ситуації є індивідуальною: більшість людей відчуває внутрішнє напруження, страх і пригніченість. Такі емоції значно впливають на психологічне благополуччя та можуть призводити до погіршення психічного здоров'я. Одним із ключових чинників, що визначає психоемоційний стан людини, є рівень її стресостійкості.

Таким чином, процес формування та розвитку стресостійкості людини в умовах війни

є дуже важливим. Важливість стресостійкості зумовлена соціальним запитом на зниження емоційної напруги та забезпечення психологічного благополуччя в суспільстві. Ця обставина визначила напрям наших наукових досліджень, які спрямовані на аналіз та узагальнення різних підходів до вивчення цього феномена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему стресостійкості було детально розглянуто як у роботах зарубіжних учених (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман), так і у працях дослідників України (О. Когут, Я. Дубчак, К. Кравченко, О. Кокун, С. Кравчук, В. Корольчук, С. Кудінова, В. Осьодло, Н. Лозінська, Н. Юр'єва, Т. Мазур, О. Макарова). Ці дослідження висвітлюють різні механізми та чин-

ники, які дають змогу людині зберегти її нормальний рівень стресостійкості й упоратися зі стресом у критичних життєвих обставинах.

Проблема стресостійкості розглядалася в рамках таких напрямів, як:

- психологія стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, Ю. Щербатих та ін.);
- емоційна стійкість (І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова та ін.);
- психологічна стійкість (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.);
- толерантність до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.).

Ці аспекти формують основу для подальшого розгалуження досліджень стресостійкості.

Мета статті полягає у дослідженні сутності стресостійкості та основних підходів до її розуміння, спираючись на аналіз зарубіжних і українських праць науковців у галузі психології. Окрім того, стаття розкриває ключові компоненти стресостійкості, які відіграють важливу роль у часи переживання складних життєвих обставин, а також описує перспективні напрями подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні стресостійкість особистості є предметом вивчення науковців багатьох галузей: психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних дисциплін. Це зумовлює її міждисциплінарний характер.

Аналіз наукових праць демонструє різноманітні підходи до трактування стресостійкості:

- як процесу адаптації людини до навколишнього середовища [11];
- як цілісної, системної властивості особистості, що забезпечує стабільність функціонування психіки у стресових умовах [10];
- як сукупності загальних захисних реакцій організму, які виникають під дією інтенсивних і тривалих подразників зовнішнього та внутрішнього характеру [4].

Еволюція концепцій стресу призвела до змін у підходах до визначення стресостійкості [3].

Г. Сельє, досліджуючи стрес, запропонував модель загального синдрому адаптації, який забезпечує адаптацію організму до умов навколишнього середовища. За його гіпотезою, цей процес проходить кілька стадій:

- реакція тривоги: організм змінює свої параметри у відповідь на стресор; якщо стійкість недостатня, а стресор надто сильний, це може призвести до летального результату;
- фаза опору: організм протидіє стресу, якщо його адаптаційні можливості співставні з рівнем стресора; симптоми тривоги зникають, а рівень стійкості перевищує звичайний;
- фаза виснаження: адаптаційні ресурси організму виснажуються після тривалої дії стресора; з'являються порушення, які є незворотними і можуть призвести до загибелі індивіда [20].

Ці етапи описують послідовність реакцій організму на стрес, підкреслюючи залежність стресостійкості від адаптаційних можливостей.

Ретельний аналіз психологічних праць, присвячених стресостійкості, свідчить про відсутність єдиного погляду на сутність і структуру цього феномену. У зв'язку із цим ми запропонували власний підхід до його розгляду, базуючись на авторському баченні.

Більшість дослідників аналізує поведінку особистості в стресових ситуаціях через призму адаптаційного потенціалу, що зумовило існування кількох підходів до визначення стресостійкості:

- як елемента системи адаптаційних здатностей і копінг-стратегій [18; 21];
- як інтегративної властивості особистості;
- як сукупності емоційної, психічної та психологічної стійкості до стресу.

Серед існуючих підходів найбільшою популярністю користується концепція боротьби зі стресом (coping), авторами якої є Р. Лазарус і С. Фолкман. Вона описує процес когнітивної оцінки стресора, спрямований на визначення наявних ресурсів для максимально ефективного реагування. Модель включає три ключові компоненти:

- первинний – визначення особистістю того, чи становить стресор загрозу;
- вторинний – сканування та оцінка ресурсів і стратегій, які потрібні для подолання стресу;
- переоцінений – безперервний процес переосмислення стресора та оцінки ресурсів для його подолання.

Згідно із цією моделлю, стрес є неминучим, однак людина може навчитися його долати [19].

Як альтернативу копінг-поведінці Л. Китаєв-Смик розробив свою стратегію подолання стресових ситуацій. У своїх дослідженнях екстремальних умов він запропонував розглядати стрес у вигляді послідовних «субсиндромів стресу»:

- емоційно-біхевіоральний субсиндром – захист від стресових чинників на суб'єктивному рівні;
- вегетативний субсиндром – мобілізація фізіологічних ресурсів організму для підвищення стресостійкості;
- когнітивний субсиндром – перебудова пізнавальних процесів у відповідь на стрес;
- соціально-психологічний субсиндром – перегляд соціального оточення і його значення для особистості [2].

Представлені концепції дають змогу глибше зрозуміти, як особистість вибирає стратегії для боротьби зі стресом та адаптується до складних життєвих умов.

Стресостійкість часто розглядається як комплекс симптомів особистості, що має певну

структуру функціонування. Автори цієї концепції (Л. Тютюнник, О. Когут, М. Білова, Г. Дубчак, Н. Юр'єва, В. Корольчук, Р. Шевченко) підкреслюють, що ключову роль у протидії впливу стресу мають психологічні та фізіологічні якості людини. Саме ці якості підтримують відносно динамічну сталість внутрішнього фізіологічного та психологічного стану людини і при цьому зберігають в умовах стресу ефективність функціонування організму.

У рамках даного підходу М. Білова зазначає, що рівень активності людини після екстремальних ситуацій визначається її індивідуальними характеристиками особистості. Важливу роль має поєднання вроджених і набутих якостей, які формують психічний конструкт особистості.

Модель стресостійкості М. Білової заснована на двох основних блоках психологічних характеристик:

– Когнітивно-інтелектуальний блок, який визначає здатність людини адаптуватися до зовнішніх умов. У цьому аспекті ключову роль відіграє мислення, яке фіналізує аналіз та обробку інформації, що отримана із зовнішнього середовища.

– Емоційно-особистісний блок, що охоплює такі якості, як оптимізм, емоційна стійкість, помірний рівень агресивності та тривожності і внутрішній фокус контролю.

Ці блоки дають змогу зрозуміти, як психічні та особистісні особливості забезпечують ефективну адаптацію і збереження функціональності людини у стресогенних ситуаціях [1].

Н. Юр'єва виділяє три ключові компоненти психічної діяльності, які забезпечують ефективне функціонування людини в складних життєвих умовах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. На її думку, вирішальну роль у подоланні стресу відіграє система мотивів, що взаємодіє з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності та сформованими конструктивними копінг-ресурсами [16].

Поділяючи цей підхід, психологині Р. Шевченко та Л. Тютюнник розглядають стресостійкість як інтегративну комплексну властивість, що охоплює всі структурні компоненти особистості. У своїй дисертації Р. Шевченко визначає стресостійкість через такі складники, як мотиваційний, афективний, конативний і психофізіологічний компоненти. Вони разом утворюють цілісну якість, яка не лише сприяє адаптації до змін, а й дає змогу проявляти стійкість до цих змін, підтримувати гармонію із собою та середовищем і уникати емоційних та професійних перевантажень [12; 14].

Водночас, як зазначає О. Когут, протидія стресу залежить також від природних властивостей організму, зокрема типу нервової системи. Сангвініки, за її висновками, здатні справлятися з ситуаціями, які потребу-

ють швидких рішень; холерики краще адаптуються до передбачуваних умов, де новизна мінімальна; флегматики витримують тривалі стреси, що забезпечує їх легшу адаптацію; меланхоліки, навпаки, зазнають значних труднощів за тривалих стресів і погано пристосовуються до складних обставин [6].

Таким чином, стресостійкість визначається взаємодією структурних компонентів особистості та індивідуально-типологічних характеристик, що дають змогу забезпечувати гармонійне функціонування у стресових ситуаціях.

Третій підхід до розуміння стресостійкості ґрунтується на аналізі її окремих проявів:

- емоційної стійкості (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук);
- психічної стійкості (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська);
- психологічної стійкості до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на певні розбіжності в поглядах науковців щодо природи емоційності, емоційну стійкість у більшості досліджень трактують як синонім стресостійкості, розглядаючи її з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик. Як і більшість дослідників, Я. Амінева в структурі емоційної стійкості виділяє стресозахисний і адаптаційний потенціал, але на відміну від попередників визначає її як одну з детермінант ефективності діяльності в умовах повсякденного стресу [9].

Здатність людини переживати критичні ситуації залежить, за словами кандидата психологічних наук А. Шейко, від її психічної стійкості. У своїй концепції вона визначає психічну стійкість як сукупність інтелектуальних, вольових і емоційних процесів психіки, що дають змогу витримувати значні життєві навантаження без шкоди психосоматичному здоров'ю [15].

Щодо адаптивного, нетравматичного подолання складних та екстремальних ситуацій Т. Мазур, М. Лещенко та Ю. Орешет підкреслюють важливість комплексу особистісних якостей, які вони вважають інтегративною характеристикою особистості. Цю характеристику, яку вони називають психологічною стійкістю до стресових впливів, автори описують як здатність ефективно функціонувати в системі «людина – середовище» за конкретних обставин [8].

Таким чином, цей підхід поєднує два ключові аспекти:

- розгляд поведінки особистості у стресових ситуаціях як частини цілісної, інтегрованої системи;
- аналіз окремих компонентів і процесів психіки, що мають відносну автономність у своєму функціонуванні.

Війна на відміну від звичайних умов життя поєднує у собі комплекс екстремальних чин-

ників, які справляють сильний психотравмуючий вплив, спричиняючи як короткострокові, так і довготривалі психічні травми та розлади. У бойових умовах психіка військовослужбовців проходить через інтенсивні фізичні, моральні та психологічні випробування, які стають своєрідним тестом на стійкість до стресу [13]. Таким чином, одним із ключових напрямів досліджень є аналіз феномену стресостійкості особистості в умовах бойових дій. Розуміння структури стресостійкості військових може допомогти їм уникнути залежності від зовнішніх обставин та знайти ресурси для вирішення поставлених завдань і цілей.

Особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах розглянуто в роботах таких науковців, як А. Лиман, В. Осьодло, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходько, О. Коун, К. Кравченко, Н. Лозінська, О. Тімченко, Ю. Широкобоков, Н. Юр'єва та ін. Усі вони сходяться на думці, що психологічна стійкість відображає функціональні особливості професійно важливих психічних процесів, характеристик і властивостей особистості, а також ступінь відповідності психологічної системи діяльності вимогам професійних ситуацій [17].

Бойова діяльність є специфічним видом людської активності, що виходить за межі звичайних умов, тому її можна розглядати як діяльність в екстремальних обставинах. У таких умовах успішність виконання бойових завдань залежить не лише від ефективності адаптаційного процесу, а й від здатності особистості тривалий час підтримувати адекватний рівень регуляції свого функціонального стану. При цьому багато психічних розладів виникають уже після повернення військових із зони бойових дій.

Бойова діяльність, яка передбачає виконання завдань підрозділом, сильно залежить від ефективної взаємодії всіх військовослужбовців, а відповідно, від результатів кожного члена підрозділу. У цьому контексті високий рівень стресостійкості є фундаментальним компонентом психологічної готовності військових до виконання бойових завдань [5].

Чим вищий адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще він здатний пристосовуватися до бойових умов. У цьому контексті адаптаційний потенціал можна розглядати як здатність протидіяти виникненню бойового стресу. Важливо не лише визначити адаптаційний потенціал як сукупність складників, а й розглянути кожен елемент окремо: регуляцію поведінки, комунікативні можливості, морально-етичну нормативність тощо [7].

Висновки. Теоретичний аналіз стресостійкості в межах психологічної науки демонструє відсутність єдиного підходу до розуміння цього феномену. У наукових працях стресостійкість розглядається у чотирьох основних аспектах:

- у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій;
- як інтегративна властивість особистості;
- у межах окремих проявів: «емоційна стійкість», «психічна стійкість», «психологічна стійкість»;
- як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах.

Попри різноманітність підходів вони не суперечать один одному, а взаємно доповнюються, утворюючи більш повне уявлення про стресостійкість.

Стресостійкість має багатокомпонентну структуру, що визначається як особистісними характеристиками, так і впливом навколишнього середовища. У структурі стресостійкості ми виділили основні компоненти, які є ключовими для поведінки особистості в емоційно напружених ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Найбільш прийнятним є визначення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, до складу якої входять мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Ці складники забезпечують адаптацію та ефективне функціонування особистості у складних (екстремальних) умовах.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на дослідження складників і ресурсів стресостійкості в бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
2. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.04.2023).
3. Гонтар Ю.В. Стресостійкість військових: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник психології*. 2020. С. 78.
4. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
5. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.
6. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
7. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
8. Мазур Т.В., Лещенко М.С., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий*

збірник Національного університету «Чернігівська політехніка». *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1(9). С. 40–45.

9. Мельничук Т.І. Емоційна стабільність як фактор стресостійкості. *Журнал практичної психології*. 2019. С. 45.

10. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

11. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Вип. 48. С. 60. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>

12. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

13. Українське суспільство в умовах війни. 2022 : колективна монографія / С. Дембіцький та ін. ; за ред. член-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д.соц.н. С. Макеєва. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiivse.pdf>

14. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

15. Шейко А.О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.

16. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

17. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.

18. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

19. Charles Stangor, Jennifer Walinga (2014). *Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition*, 1308 p.

20. Hans Selye. *Stress without distress*. New York. 1974, 171 p.

21. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. General Editor David Matsumoto / San Francisco State University, 2009. 587 p.