

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ – ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

STRESS RESISTANCE – A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THEORETICAL ANALYSIS

У статті на основі теоретичного аналізу вітчизняного та зарубіжного дослідження розкрито сутність психологічного феномену «стресостійкість» як самостійного, цілеспрямованого та рефлексивного процесу для висловлювання і відстоювання власної думки, прагнення до розв'язання варіантів завдань, уміння співпрацювати з дорослими та ровесниками для знаходження спільного рішення, формулювання висновків, оцінки та самооцінки тощо. Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базуватиметься на: загально-методологічних принципах системності, цілісності, розвитку й детермінованості людської психіки (Г. Балл, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, П. Чамата та ін.); концептуальних положеннях діяльнісного та особистісного підходів (А. Брушлінський, В. Войтко, Г. Костюк, Н. Коломійський); наукових підходах до аналізу психічної діяльності, стійкості та психічної саморегуляції (М. Боришевський, В. Колтуцький, Н. Янпольська), концепції стресу (Г. Сельє), когнітивної теорії концепції стресу (Р. Лазаруса), психологічної теорії адаптації особистості (Г. Балл, І. Булах, З. Фройд А. Фурман та ін.); наукових підходах до вивчення копінг-стратегій (Лазарус, Тойтц, Перлін, Вейнтраб, Кеслер). Узгоджено взаємозв'язок властивостей підходів українських учених до тлумачення базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість») та розглянуто цей психологічний феномен у таких складниках, як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини. У контексті дослідження вітчизняними психологами розглянуто стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка полягає у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах.

Ключові слова: феномен, стрес, стійкість, стресостійкість, компоненти: емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний.

The article, based on a theoretical analysis of domestic and foreign research, reveals the

essence of the psychological phenomenon of stress resilience as an independent, purposeful, and reflective process.

The study of psychological aspects of stress resilience development will be based on general methodological principles (H. Ball, H. Kostiuk, S. Maksymenko, V. Romenets, P. Chamata, etc.); conceptual provisions of the activity and personality approaches (A. Brushlynskyi, V. Voitko, H. Kostiuk, N. Kolomynskyi, S. Maksymenko); the notion of personality as an active subject of activity and development (H. Eysenck, V. Moliako, H. Allport, C. Rogers, etc.); scientific approaches to the analysis of mental activity, resilience, and mental self-regulation (M. Boryshevskyi, V. Koltutskyi, N. Yanpolska, M. Yatsiuk); the stress concept (H. Selye), the cognitive theory of stress (R. Lazarus); the psychological theory of personality adaptation (H. Ball, I. Bulakh, Z. Freud, A. Furman, etc.); scientific approaches to studying coping strategies (R. Lazarus, P. Thoits, L. Pearlin, J. Weintraub, R. Kessler); the concept of professional activity and principles of its psychological analysis (L. Karamushka, O. Kokun, N. Kolomynskyi, V. Moliako, etc.); and concepts of personality stress resilience (A. Bodnar, V. Korolchuk, K. Izard, K. Roman).

The relationship between the approaches of Ukrainian scientists in interpreting the key concepts of the study ("stress," "resilience," "stress resistance") is clarified, and this psychological phenomenon is considered in terms of the following components: an integral personality trait; a complex personal quality; the ability to withstand the negative effects of stress factors; and a complex systemic characteristic of a person.

In the context of the study, Ukrainian psychologists consider stress resilience as an integrative quality of personality, which involves the interaction of emotional, volitional, intellectual, and motivational components of mental activity that ensure the successful achievement of goals under challenging circumstances.

Key words: stress, resilience, stress resistance, psychological phenomenon, components: emotional, volitional, intellectual, and motivational.

УДК 159.944.4:001.891.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.10>

Довбня С.Ю.

аспірант

Інститут психології імені Г.С.Костюка

Національної академії

педагогічних наук України

Постановка проблеми. Модернізація всіх сфер суспільного життя, нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, виклики воєнної екзистенції вітчизняного соціуму зумовлюють зростання психоемоційного навантаження на особистість. Тому в останні десятиліття проблеми вивчення суб'єкта, що перебуває в ситуаціях стресу, зумовили збільшення кількості досліджень у вітчизняній психологічній науці, присвячених цій проблемі. Дослідниками проведено численні емпіричні

розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегій та постстресового відновлення. Однак попри різноманіття досліджень у зазначеній царині низка питань залишаються недостатньо висвітленими, зокрема застосування результатів сучасних зарубіжних теорій та методів дослідження стресу і стресоподолання, можливості їх використання для реалії сучасної України.

Важливість і актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична та практична роз-

робленість, доцільність наукового пошуку шляхів розв'язання цього питання зумовили вибір вище-зазначеної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базуватиметься на:

- загальнометодологічних принципах системності, цілісності, розвитку й детермінованості людської психіки (Г. Балл, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, П. Чамата та ін.);
- концептуальних положеннях діяльнісного та особистісного підходів (А. Брушлінський, В. Войтко, Г. Костюк, Н. Коломінський, С. Максименко);
- положеннях про особистість як активний суб'єкт діяльності й розвитку (Г. Айзенк, В. Моляко, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.);
- наукових підходах до аналізу психічної діяльності, стійкості та психічної саморегуляції (М. Боришевський, В. Колтуцький, Н. Янпольська, М. Яцюк), концепції стресу (Г. Сельє), когнітивної теорії концепції стресу (Р. Лазаруса), психологічної теорії адаптації особистості (Г. Балл, І. Булах, З. Фройд А. Фурман та ін.);
- наукові підходи до вивчення копінг-стратегій (Р. Лазарус, П. Тойтц, Л. Перлін, Д. Вейнтраб, Р. Кеслер), концепції професійної діяльності та принципи її психологічного аналізу (Л. Карамушка, О. Кокун, Н. Коломінський, В. Моляко та ін.), положення про стресостійкість особистості (А. Боднар В. Корольчук, К. Ізард, К. Роман), науково-психологічних підходах до самосвідомості, самооцінки, Я-концепції особистості, самоприйняття, самоакцептації (Ю. Візнюк, Т. Говорун, А. Грись, Д. Гошовська, Я. Гошовський, О. Гуменюк, Р. Каламаж, З. Кіреєва, Н. Кривоконь, В. Майструк, А. Маслюк, Р. Моляко, І. Слободянюк, О. Стельмах, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.).

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сутності психологічного феномена «стресостійкість».

Виклад основного матеріалу дослідження.

Зважаючи на проблемно-тематичний підхід до систематизації сутності поняття «стресостійкість» як психологічного феномену, всі дослідження аналізуємо за такими групами:

- праці, які присвячені аналізу теоретичних основ особливості прояву стресостійкості на фізіологічному рівні (Г. Сельє [3], Т. Цигульська [19] та ін.);
- праці, які висвітлюють різні підходи до поняття стресу, стійкості, причини виникнення, його форми, динаміку, оцінку (С. Максименко [6], Л. Наугольник [11] та ін.);
- праці, які частково розкривають аспекти вивчення різноманітних стресових станів (О. Валушко, О. Гошкодеря [4], В. Розов [15] та ін.);
- праці, які обґрунтовують складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко) та ін.

Таким чином, психологічний феномен стресостійкості став об'єктом дослідження багатьох уче-

них, в основі якого закладено поняття «стрес» як напружений емоційний стан особистості, котрий виникає внаслідок суб'єктивного оцінювання нею внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або неможливості реалізації її мети [16].

У сучасній науці ще не існує єдиної дефініції стресу. У зв'язку із цим у наукових джерелах вживаються визначення, основані на різних підходах.

У довідковій літературі зустрічаються різні визначення стресу, зокрема: «Стрес – термін, що використовується на позначення великого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори» [5, с. 2]. «Стрес – це стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих екстремальних обставин» [3, с. 5].

Вперше термін «стрес» було запропоновано американським дослідником Волтером Кенноном, який розглядав організм як відкриту систему в стані рівноваги під управлінням ендокринної та нервової систем у працях «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926), «Мудрість тіла» (1932) [23, с. 3].

Однак активно вживатися в науці термін «стрес» почав лише завдяки теоретичному обґрунтуванню Г. Сельє, який вважав, що стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [16].

Р. Лазарус розглянув стрес як більш динамічний процес та на підставі цього розробив транзакційну теорію стресу та подолання (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), яка представляє стрес як продукт транзакції між людиною (включаючи множинні системи: когнітивну, фізіологічну, афективну, психологічну, неврологічну) та його складне середовище [22].

Р. Лазарус також окреслив, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії і моделі багато в чому суперечать одна одній [22].

За поглядами С. Фолкман, стрес у своїй сутності є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем [24].

З огляду на вищезазначене можемо сформулювати основні положення щодо природи й особливостей феномену стресу, які можна розділити на три групи. Зокрема:

- перша група: терміни «стресор», «стрес-фактор» отожднюються;
- друга група: стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання;
- третя група: стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [11].

Зміни в змісті поняття стресу пов'язані з розширенням сфери його застосування та з більш детальним вивченням різних аспектів проблеми.

Оскільки стійкість до стресу – один з основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану

організму загалом, актуальним завданням було визначення її сутності.

За визначенням Х. Лю, С. Чжанг, Ю. Ї та Л. Янг, термін «стійкість» означає здатність успішно адаптуватися до стресу, травми та негараздів [21].

Вітчизняний психолог В. Татенко розглядав стрес як емоційний стан суб'єкта, що супроводжується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення [17].

Аналізуючи психологічні джерела, можна констатувати різноплановість у визначенні поняття «стійкість». Розвиток психологічної стійкості окреслено в дослідженнях, що розглядають різні аспекти цієї проблеми: емоційна стійкість – це здатність психіки витримувати життєві виклики (О. Андрусик, І. Аршава, Т. Кириленко [8, с. 30–32], Н. Коврига, Е. Носенко [12], К. Пилипенко та ін.);

Дослідницею О. Андрусик розглянуто емоційну стійкість здобувачів вищої освіти як готовність до конструктивного рішення емотивних ситуацій в професійній діяльності, що представлена єдністю чотирьох компонентів: мотиваційного, регулятивно-вольового, емоційного, інтелектуального [1].

І. Аршавою на базі теоретичного й емпіричного дослідження функціональних станів людини як форми інтегрованого виявлення стійких властивостей особистості й особливостей перебігу психічних процесів, детермінованих можливою зміною психічних станів у відповідь на ускладнення ситуації професійної діяльності або життєдіяльності загалом, обґрунтовано новий підхід до емоційної стійкості людини, який виникає в разі емоційної напруженості, ускладнення професійної діяльності або життєдіяльності чи збереження стану оптимального функціонування (гомеостазу) розглядаються як прояви, відповідно, емоційної вразливості та емоційної стійкості [2, с. 254–255].

У контексті дослідження К. Пилипенко визначає низку підходів до визначення змісту поняття «емоційна стійкість»:

1) Емоційна стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональна стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під стійкістю емоцій розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частоті зміни (переміни) емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднано різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість»;

2) Емоційна стійкість як стійкість певного емоційного стану, що характеризується емоційною незворушністю, невразливістю, тобто неререагування людини на емоціогенні подразники, ситуації;

3) Перевага позитивних емоцій;

4) Здатність стримувати емоційні реакції, тобто сила волі, що має прояв у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності;

5) Інтегративна якість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, котрі забезпечують

оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці [13, с. 137–147].

Аналіз наукового доробку психологів Т. Кириленко, Н. Ковриги, Е. Носенко, К. Пилипенко та ін., дає змогу нам стверджувати, що загалом учені ставлять акценти, що:

- емоційна стійкість особистості формується в процесі адаптації до складних обставин життєдіяльності;

- захисний потенціал емоційної стійкості проявляється в збереженні продуктивної діяльності за умов впливу різних стрес-факторів;

- здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості тощо.

Аналіз проблеми моральної стійкості, що розглядається у вітчизняних (Л. Аболін, О. Ярещенко та ін.) та зарубіжних (Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борнеассер, Р. Бернс) дослідженнях, дав змогу здійснити пошук до визначення, що моральна стійкість у загальному тлумаченні – це здатність особистості протистояти тиску, не піддаватися негативним впливам зовнішнього соціального та природного середовища, факторам і обставинам як службового, так і соціального характеру тощо.

Розвиток моральної стійкості особистості, за дослідженням О. Ярещенко, доцільно розглядати з позицій підходів, як-то:

- аксіологічного (досягається шляхом підвищення рівня внутрішньої мотивації співробітників до професійної діяльності);

- андрагогічного (передбачає впровадження взаємозалежних та взаємодоповнювальних принципів (єдності особистісної, соціокультурної та професійної спрямованості; єдності розвитку, саморозвитку і службової підготовки; активізації самостійності та творчого потенціалу співробітників; гуманізму тощо) та наявності стимулюючого середовища);

- системного (розглядаються як система адаптації особистості на всіх етапах професійної діяльності) [20].

Вітчизняні психологи моральну стійкість особистості розглядають як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Вираженість моральної стійкості залежить від низки чинників, як-от:

- внутрішні (особистісні) ресурси;

- зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

Вищезазначені ресурси особистості, які підтримують її моральну стійкість, впливають на гармонійний настрій, який своєрідно забарвлює діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

Також одним із факторів, який стосується моральної стійкості особистості, є соціальне середовище.

У сучасній соціальній теорії соціальне середовище називається «соціальне мілію» (від *фр. milieu*, [mi'ljø:] – *середина*) – оточуючий зовніш-

ній соціальний світ (соціум) – норми, закони, правила, традиції, які впливають на людину або соціальну групу [<https://uk.wikipedia.org/wiki/>].

Факторами соціального середовища є:

- фактори, що підтримують самооцінку;
- умови, що сприяють самореалізації;
- умови, що сприяють адаптації;
- психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога в справах тощо).

За визначенням вітчизняного дослідника З. Коваль, стійкість – це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини. Такими рівнями стали стресостійкість, психологічна стійкість, психологічна безпека та психологічна культура. Психологічну стійкість можна охарактеризувати як підсистему психологічної безпеки. Психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистостям протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

Психологічна стійкість є складною і невід'ємною якістю особистості. У ній поєднаний цілий комплекс здатностей, широке коло різнорівневих явищ. Буття особистості різнопланове, що знаходить втілення в різних аспектах її психологічної стійкості. На передній план виходять три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність; урівноваженість, домірність; опірність (резистентність).

Психологічна стійкість – це цілісна, інтегральна якість особистості, яка проявляється в здатності оптимально відображати дійсність у складних життєвих ситуаціях, готовність людини до дії в цих ситуаціях, здатність проживати важку життєву ситуацію без будь-якого збитку для себе, долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють соціальну зрілість особистості. Узагальнюючи огляд теоретичних положень щодо психологічної стійкості, можна сказати, що психологічна стійкість особистості пов'язана з постійним особистісним розвитком і характеризується гнучкістю, здатністю до аналізу й осмислення досвіду.

Будучи інтегральною якістю особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність, психологічна стійкість визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати при цьому працездатність і здатність освоювати новий досвід у різних ситуаціях. Низька психологічна стійкість породжує неприйняття нового, заперечення будь-яких аспектів своєї особистості, внутрішній або зовнішній опір. У нових посиленних інформаційних умовах нинішнього людського життя до інтегрованої властивості компонентів психологічної стійкості слід додати й інформаційний компонент, що впливає на оптимальний варіант адаптаційних біохімічних, психологічних та фізіологічних змін, які відбуваються в екстремальних емоційних умовах

і забезпечують збереження доцільності поведінки і діяльності індивіда на високому рівні. В інформаційну епоху однією з найхарактерніших особливостей сучасного життя є ніщо інше, як підвищений інформаційно-психологічний вплив на людину, суспільство, державу. Тому, на думку автора, нині доречно говорити не стільки про психологічну стійкість, а як про її нову якість – інформаційно-психологічну стійкість. Особливо інформаційно-психологічна стійкість необхідна у сфері державного управління та публічного адміністрування. Властивість інформаційно-психологічної стійкості особистості формується в людини в процесі її розвитку і не є генетично зумовленою [7].

Узагальнюючи огляд теоретичних положень щодо змісту понять «стрес» і «психологічна стійкість», можна вважати, що це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини. Такими рівнями стали стрес і стійкість, які дозволяють переносити життєві ситуації без неприємних наслідків для діяльності особистості та його оточення. Поєднання цих двох понять стресу та стійкості, вочевидь, утворило феномен «стресостійкість».

У психологічній енциклопедії стресостійкість визначено як психологічну якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій [14].

Ю. Тептюк виокремлено структурні компоненти та конструкти стресостійкості:

- когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальність-екстернальність);
- емоційно-мотиваційний (низька тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація до успіху);
- поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність) [17].

Отже, в результаті теоретичного аналізу низки наукових праць було з'ясовано, що стресостійкість – це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності з урахуванням таких компонентів, як:

- когнітивно-рефлексивний (О. Воронова та ін.);
- емоційно-мотиваційний (А. Боднар, Н. Макаренко, Л. Мерфі та ін.);
- поведінково-регулятивний (Г. Дубчак та ін.) та його складники;
- когнітивно-рефлексивний, що включає оптимістичний стиль мислення (О. Агарков, Д. Арабаджиєв та ін.);

- адекватна самооцінка (С. Грищенко, С. Суботін та ін.);
- інтернальність – екстернальність (О. Дмишко, О. Пашино та ін.).

До емоційно-мотиваційного належать такі складники:

- низька тривожність (М. Кудінова та ін.);
 - емоційна врівноваженість (М. Дяченко, В. Пономаренко та ін.);
 - мотивація досягнення успіху (А. Реан та ін.).
- Поведінково-регулятивний компонент включає:
- волюву саморегуляцію (В. Калін та ін.);
 - комунікативний контроль (М. Снайдер та ін.);
 - конфліктну компетентність (І. Козич та ін.)

[17].

Висновки. Проаналізувавши підходи українських учених до тлумачення базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість»), підсумовуємо, що стресостійкість поєднує в собі поняття стресу та стійкості у таких складниках, як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини [9, с. 137].

У контексті теоретичного аналізу досліджуваної проблеми ми розуміємо стресостійкість як системну характеристику особистості, що акумулює в собі сукупність вроджених і надбаних психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, волюві та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [10, с. 140].

Стресостійкість є важливим фактором, що визначає психологічну стійкість людини в сучасному світі. Висока стресостійкість допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів і покращувати загальну якість життя. Навпаки, низька стресостійкість може спричинити появу різних проблем, як-от тривога, депресія, втрата енергії, проблеми взаємин з оточенням.

Важливо також враховувати, що кожна людина має свій власний рівень стресостійкості, й він може змінюватися в різні періоди життя. Необхідно бути терплячим та розуміти, що розвиток стресостійкості – це поступовий процес, який потребує часу та самодисципліни.

Здатність ефективно керувати стресом та бути стресостійким є цінною навичкою для досягнення успіху та збереження здоров'я в сучасному світі. Самоявлення, самопідтримка та навички саморегуляції є важливими елементами стресостійкості.

Стресостійкість, уміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні професійному працівнику ІТ-компанії. Працівник ІТ-компанії у своїй роботі постійно стикається зі стресовими ситуаціями: під час живого спілкування,

консультацій у чаті, листування чи розмови по телефону. Незалежно від сфери роботи працівник ІТ-компанії повинен бути послідовним, уважним до деталей, знайти унікальний підхід до кожного клієнта, спрямувати в потрібне русло. Часто клієнти стикаються з проблемою вперше і не розуміють, з чим вона пов'язана, як її описати та пояснити, що зумовлює виникнення негативних емоцій, агресії, які він спрямовує на працівника. Оскільки працівник ІТ-компанії має велику кількість одночасних чатів, електронних листів, дзвінків, то зростає кількість стресорів, дія яких, акумулюючись, детермінує не тільки зниження ефективності професійної діяльності, а й зумовлює виникнення особистісних психоемоційних проблем. Отже, високий рівень стресостійкості дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту в розв'язанні актуальних для нього питань.

Сутність проблеми полягає в тому, що виникає суперечність: з одного боку, працівник ІТ-компанії залучений в умови екстремальної діяльності, що вимагає від нього виявлення стресостійкості, з іншого – питання розвитку стресостійкості в професійній діяльності залишається недостатньо дослідженим і потребує окремої наукової розвідки. Від успішного розв'язання виокремленої суперечності залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя. Тому актуальним є питання забезпечення оптимального рівня стресостійкості працівників ІТ-компанії, що й буде темою подальшого вивчення та досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрусик О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів – кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису : дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора філософії : 053 «Психологія» ; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. С. 168.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с., С. 254–255.
3. Стресостійкість: навчальний посібник / Н.М. Бардин та ін. ; за ред. Я.М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с., С. 5.
4. Валушко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
5. Психологічний словник / ред. В.І. Войтко. Київ : Вища шк., 1982. 214 с., С. 2.
6. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ : Форум, 2000.
7. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості в соціумі: аналіз досліджень та

публікацій. URL: 178957-Текст20статті-396045-1-10-20190924.pdf

8. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2007. № 27–28. С. 30–32.

9. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist*. 2019. № 3 (67). С. 137.

10. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist*. 2019. № 3 (67). С. 140.

11. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с., С. 25.

12. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

13. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : колективна монографія / ред. проф. Н.І. Пов'якель. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.

14. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 424 с.

15. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

16. Сельє Г. Стресс без дистресса ; пер. з англ.

17. Татенко В.О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.

18. Теплюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» ; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

19. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій : навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 191 с.

20. Яреценко О.В. Умови розвитку морально-психологічної стійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник ХДУ*. 2019. № 3. С. 193–198.

21. Liu H., Zhang C., Ji Y. and Yang L. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Front. Hum. Neurosci.* 2018. 12. 326. doi: 10.3389/fnhum.2018.00326

22. Stress, Appraisal and Coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman.

23. The Wisdom of the Body by Walter B. Cannon, M.D., Sc.D., LL.D. W. W. Norton & Co., Inc., 1932.

24. Vaillant G.E. The wisdom of the ego / G.E. Vaillant. Cambridge: Harvard University Press, 1993. 213 p.