

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

RESILIENCE AS AN ADAPTIVE RESOURCE OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

У статті здійснено теоретичне осмислення й аналіз особливостей феномена стресостійкості як провідного адаптаційного ресурсу особистості в умовах військового конфлікту й соціальної нестабільності в Україні. Показано, що війна спричиняє масштабну психоемоційну дестабілізацію, підвищення тривожності населення, загострення афективних станів особистості, формування хронічної емоційного напруження. Стресостійкість у такому контексті постає не лише як здатність опановувати негативні емоційні реакції, а й як складне інтегративне утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні компоненти. Обґрунтовано, що стресостійкість формується поступово – у процесі життєвого досвіду, професійного становлення особистості, набуття нею навичок саморегуляції та рефлексії. Визначено ключові функції стресостійкості, серед яких можна виділити адаптаційну (забезпечує гнучке реагування на змінені обставини), регулятивну (сприяє контролю над емоційними реакціями), мотиваційну (стимулює активність в умовах кризи) і захисну (запобігає виникненню дезадаптивних проявів, таких як емоційне вигорання або тривала депресія) функції. Також підкреслено роль стресостійкості в збереженні психофізіологічної цілісності особистості, підтримці працездатності, а у формуванні внутрішньої опори особистості, здатної мобілізувати ресурси для подолання наслідків психотравматичних подій. Окрему увагу приділено структурним компонентам стресостійкості та їх взаємозв'язку з механізмами адаптації в умовах соціальної турбулентності. У підсумку підкреслено, що дослідження феномена стресостійкості має ключове значення для подальшого розроблення психопрофілактичних стратегій у сфері охорони психічного здоров'я в кризовому суспільстві.

Ключові слова: стресостійкість, психічне здоров'я, війна, адаптація, емоційна регуляція, дезадаптація, особистість.

The proposed article presents a theoretical reflection and analysis of the phenomenon of resilience as a key adaptive resource of personality in the context of armed conflict and social instability in Ukraine. It is shown that war leads to large-scale psycho-emotional destabilization, increased anxiety among the population, intensification of affective states, and the development of chronic emotional tension. In this context, resilience emerges not only as the ability to manage negative emotional reactions but also as a complex integrative formation that includes cognitive, emotional, motivational, behavioral, and social components. The article substantiates that resilience is formed gradually – through life experience, professional development, and the acquisition of self-regulation and reflective skills. The paper identifies the key functions of resilience, including: the adaptive function (ensures flexible responses to changing circumstances), the regulatory function (facilitates control over emotional reactions), the motivational function (stimulates activity during crisis), and the protective function (prevents the emergence of maladaptive manifestations such as emotional burnout or prolonged depression). The role of resilience in preserving the psychophysiological integrity of the individual, maintaining work capacity, and forming internal personal support capable of mobilizing resources to overcome the consequences of traumatic events is emphasized. Special attention is given to the structural components of resilience and their interrelation with adaptive mechanisms in conditions of social turbulence. In conclusion, it is emphasized that the study of the phenomenon of resilience is crucial for the further development of psychoprophylactic strategies in the field of mental health in a crisis society.

Key words: resilience, mental health, war, adaptation, emotional regulation, maladaptation, personality.

УДК 159.942:355.48
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.7>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Поморцева С.П.

здобувач вищої освіти
Державний університет економіки та технологій

Депутатов В.О.

доктор філософії в галузі психології,
доцент кафедри психології
Державний університет економіки та технологій

Сучасна війна в Україні, яка бере свій початок із 2013 року й отримала подальшу ескалацію у 2022 році, спричинила масштабну соціально-психологічну кризу. Ця криза гостро актуалізувала проблему психологічного здоров'я населення нашої країни. Щоденні виклики, пов'язані з небезпекою для життя людей, втратою близьких, вимушеним переміщенням населення, економічною нестабільністю й інформаційним тиском, створюють надзвичайно високий рівень стресу як для військових, так і для цивільних. У таких умовах сьогодення ключового значення набуває здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нової реальності й не втрачати цілісності, тобто проявляти психологічну стійкість.

Необхідність поглибленого вивчення факторів, що забезпечують безпечне психологічне функціонування особистості в різноманітних екстремальних умовах, зумовлюється важливістю розвитку здатності до стресостійкості. Вона виступає не лише як особистісна характеристика, а й ключовий адаптивний ресурс, що сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню соціальної активності, конструктивної поведінки та гармонійних міжособистісних стосунків, що й зумовлює актуальність роботи.

Метою статті є викласти результати теоретичного дослідження стресостійкості як адаптаційного ресурсу особистості в умовах воєнного стану.

Дослідження поняття стресостійкості посідає важливе місце для вивчення як вітчизняними, так

і зарубіжними психологами-науковцями. Стресостійкість особистості активно досліджувалася в межах різних психологічних напрямів, зокрема в контексті теорій психології стресу, які розробляли Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та інші. Водночас важливим теоретичним підґрунтям для вивчення цього феномена стали концепції емоційної стійкості, які відображено в роботах Л. Аболіна, І. Аршави, М. Дьяченка, Л. Котової, В. Марищука, К. Пилипенка, В. Писаренка, О. Рєви, Ю. Тептюк, О. Чебикіна й інших дослідників.

У науковому дискурсі можна помітити тенденцію до певного отождення понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Проаналізувавши наукові дослідження з теми, можемо говорити, що В. Писаренко, аналізуючи поведінку спортсменів в умовах стресу, розглядає емоційну стійкість як здатність особистості зберігати або навіть підвищувати працездатність у напружених ситуаціях. Також В. Маришук трактує емоційну стійкість як уміння контролювати надмірне емоційне збудження під час виконання складних фізичних або рухових завдань, що потребують високої зосередженості. В. Аболін оцінює рівень емоційної стійкості через досягнення цілей, які ставить перед собою індивід, уважаючи результативність індикатором внутрішньої зібраності [16].

Стресостійкість як окремий аспект адаптаційного потенціалу розглядали М. Корольчук [10; 11; 12] та В. Крайнюк [14]. На думку дослідників, стресостійкість виявляється в здатності індивіда підтримувати власну життєву активність і зберігати психофізіологічне здоров'я в умовах тривалого впливу несприятливих обставин. Особливо цінними вони визначають навички збереження внутрішньої рівноваги, контроль рівня стресу без перевантаження психіки людини, стабілізацію емоційного стану та свободу вибору в контексті своєї поведінки навіть у критичних життєвих ситуаціях, які сьогодні примножуються в умовах військової агресії проти України.

Однією з основних функцій стресостійкості є адаптаційна, яка виявляється в здатності людини конструктивно долати життєві труднощі, зберігаючи емоційну рівновагу й ефективність власної діяльності. Завдяки цій функції людина може пристосовуватися до несприятливих умов без втрати базових психологічних орієнтирів і внутрішньої цілісності. Адаптаційна функція нерозривно пов'язана з регулятивною, що забезпечує контроль над емоційними реакціями та поведінкою в умовах стресу. Не менш важливою є також мотиваційна функція стресостійкості. Вона полягає в тому, що стресостійка людина здатна трансформувати кризову ситуацію в стимул до саморозвитку, досягнення цілей і формування нових життєвих смислів. Така особистість не лише долає напруження, а й використовує її як поштовх до реалізації власного потенціалу. Це свідчить про інтегративну природу стресостійкості, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємо-

діють для досягнення психологічної стабільності й ефективності. Крім того, стресостійкість виконує захисну функцію, що запобігає виникненню негативних психологічних наслідків стресу, таких як хронічна тривожність, депресивні стани або емоційне вигорання. Вона сприяє збереженню психофізіологічної цілісності особистості, зменшуючи рівень вразливості до впливу зовнішніх загроз і кризових подій. Ця функція особливо важлива в умовах соціальної турбулентності, коли індивіду необхідно зберігати внутрішню рівновагу попри зовнішню нестабільність [5, с. 34].

Отже, можемо говорити про те, що функції стресостійкості охоплюють широкий спектр механізмів адаптації, регуляції, мотивації та захисту, що робить її критично важливим чинником збереження психологічного благополуччя. В умовах соціальних потрясінь розвиток стресостійкості є не лише необхідністю, а й передумовою ефективного особистісного функціонування.

У межах теоретичного аналізу психологічних засад стресостійкості В. Корольчук пропонує розглядати це явище як багатокомпонентну інтегративну характеристику особистості, яка виконує як структурні, так і функціональні завдання. На думку дослідниці, стресостійкість є динамічною властивістю, яка виникає внаслідок транзакційної взаємодії між індивідом і зовнішнім стресогенним впливом. Ця характеристика охоплює когнітивну інтерпретацію подій, об'єктивні параметри стресової ситуації, а також ті вимоги, які вона висуває до особистості. Науковиця підкреслює, що здатність до опанування стресу не є вродженою, а формується поступово в процесі особистісного розвитку, життєвого досвіду та професійного становлення індивіда [10, с. 187].

Варто також звернути увагу на дослідження Н. Бамбурак, у яких науковиця розглядає активізацію внутрішнього потенціалу особистості як провідну передумову формування стресостійкості. Саме цей внутрішній ресурс, на її переконання, забезпечує ефективну саморегуляцію в умовах підвищеного психоемоційного напруження [4].

У дослідженнях Ю. Тептюк, які присвячені вивченню психологічних передумов формування стресостійкості у фахівців соціальної сфери різного віку, зроблено висновок, що стресостійкість – це цілісна й динамічна особистісна характеристика. На думку дослідниці, ця властивість проявляється в здатності людини усвідомлювати природу стресової ситуації, оцінювати власні ресурси для її подолання, адекватно переживати емоційні реакції на зовнішні подразники, а також демонструвати активну поведінкову позицію щодо трансформації умов, що викликають напруження. Крім того, «стресостійка особистість» зберігає свою внутрішню стабільність і результативність у професійній діяльності навіть у складних і психоемоційно насичених обставинах [18].

Розглянувши наукові підходи до вивчення стресостійкості в роботах дослідників, які охоплюють

як її феноменологічні прояви, так і механізми формування, необхідно звернути увагу й на аналіз структурної організації цього явища. Важливість такого аналізу зумовлена необхідністю систематизації наукових знань про компонентний склад стресостійкості, що особливо актуально в умовах сучасних подій, із якими стикається українське суспільство. Як демонструють останні дослідження, саме комплексне розуміння структури стресостійкості дає змогу розробити ефективні механізми підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалого стресу.

Аналіз наукових джерел, які присвячені вивченню стресостійкості, свідчить про збереження актуальності питання щодо її структури та взаємозв'язків між певними складниками стресостійкості. В. Корольчук пропонує підхід щодо вивчення структури стресостійкості, виділяючи чотири структурні елементи: особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий. Такий диференційований підхід дає змогу не лише аналізувати рівневу організацію стресостійкості, а й осмислювати функціональні ролі її компонентів у процесі адаптації до стресогенних впливів [9, с. 215].

Модель стресостійкості, розроблена М. Кудіновою, базується на розподілі ресурсів на внутрішні (особистісного походження) та зовнішні (соціального походження). Внутрішні ресурси, які забезпечують основу стресостійкої поведінки, дослідниця класифікує за трьома рівнями: біологічним, особистісним і поведінковим. Зовнішні ж ресурси, що формуються в соціальному середовищі, допомагають особистості протистояти стресу завдяки підтримці різного характеру – соціальній, інформаційній, матеріальній, а також за рахунок таких чинників, як безпечні умови життя, соціальна включеність і державна підтримка. На особистісному рівні, за М. Кудіновою, виділяються також додаткові внутрішні компоненти: емоційний, когнітивний, мотиваційний і безпосередньо особистісний [15].

Розглядаючи критерії розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк підкреслює значущість таких психологічних утворень, як рефлексивність, емоційна компетентність і здатність до моральної саморегуляції. Виходячи із цього, вона визначає структуру стресостійкості як поєднання когнітивно-рефлексивного, емоційно-мотиваційного та поведінково-регулятивного компонентів [18].

Отже, стресостійкість розглядається як динамічна інтегративна характеристика особистості, що забезпечує адаптацію до екстремальних умов, збереження психологічного здоров'я особистості та її ефективне функціонування в суспільстві.

Узагальнення підходів дослідників (В. Корольчук, М. Кудінова, Ю. Тептюк та ін.) свідчить про багаторівневу структуру цього феномена, до якої входять когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові й соціальні компоненти. Формування стресостійкості відбувається в процесі життєвого досвіду, рефлексії, професійної діяльності й соціальної взаємодії. Таким чином, осмислення структури,

особливостей стресостійкості дає змогу глибше зрозуміти, як саме людина може адаптуватися до дії сильних стресових факторів у кризових умовах. У контексті воєнної агресії проти України це є дуже важливим, адже саме війна є одним із найбільш інтенсивних і тривалих стресогенних факторів, які комплексно впливають на психічне здоров'я та поведінку людини.

Війна є досить різким стресогенним чинником, який значною мірою впливає на психічне здоров'я особистості. Під впливом воєнних подій, таких як обстріли, руйнування інфраструктури, загроза життю людей, утрата рідних, людина стикається з психоемоційним навантаженням, яке може викликати порушення в її емоційній сфері, зокрема розвиток станів тривожності, страху, пригнічення й депресії [2; 3]. Зазначимо, що дослідження свідчать, що згадані психоемоційні стани спостерігалися в населенні України й у довоєнний час (у т. ч. через пандемію COVID [2]). Проте з початком повномасштабної агресії їхня поширеність серед українців значно зросла. Дестабілізація звичного соціального середовища, що є фундаментом психологічної безпеки індивіда, призводить до масових порушень емоційної регуляції. Хоча людська психіка має адаптаційний потенціал для подолання афективних станів (таких як тривожність, страх або депресивні переживання), процес психологічного відновлення потребує індивідуально визначених часових проміжків і мобілізації внутрішніх компенсаторних механізмів особистості, які суттєво відрізняються за своєю ефективністю в різних людей [17].

Серед основних стресогенних чинників війни дослідники виокремлюють такі: постійну загрозу фізичному виживанню, руйнування інфраструктури, втрату житла чи близьких, зміну звичного способу життя, інформаційний тиск, а також вимушену міграцію. Усе це призводить до глибоких емоційних переживань і формування негативного світоглядного досвіду, що залишає слід у психіці, навіть за відсутності безпосередньої участі в бойових діях [12]. Негативні емоції, попри притаманний їм деструктивний потенціал, виконують сигнальну функцію для особистості, тобто «повідомляють» про певну загрозу та спонукають людину до мобілізації власних ресурсів і/або активацію адаптаційних механізмів. До останніх зараховують механізми психологічного захисту й копінг-стратегії: перші діють несвідомо та неінтенційно; другі – свідомо й інтенційно, однак мета в обох одна – знизити негативний вплив стресорів [7]. Водночас надмірна інтенсивність або тривалість дії стресогенних чинників роблять неможливою адаптацію й можуть спричинити хронічну емоційну дезорганізацію [6].

Особливо небезпечним є тривалий стан тривожності, готовності до переживання страху, що проявляється в підвищеному сенсорному напруженні, емоційній збудженості людини та різних соматичних реакціях. Така тривожність, за визна-

ченням В. Шапара [20, с. 551], є ознакою внутрішнього неблагополуччя й за умови відсутності підтримки здатна трансформуватися в депресивні або деструктивні форми поведінки особистості [20].

Крім тривоги, серед поширених емоційних станів у період війни виокремлюють страх, гнів, смут, вину, емоційну спустошеність. Згадані емоції можуть проявлятися у формі короточасних афективних спалахів або затяжних емоційних станів, що впливають на поведінку, міжособистісну взаємодію, рівень мотивації [1]. Таким чином, війна створює умови, за яких базові емоційні механізми особистості зазнають істотного перевантаження. Нестабільність життєвого середовища, відсутність передбачуваності, втрати – усе це є досить важливими стресогенними факторами, які потребують глибокого психологічного осмислення людиною та впровадження систем підтримки для зниження шкоди від психотравмувальних впливів.

Отже, стресостійкість постає як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію до екстремальних умов, збереження психічного здоров'я та стабільне функціонування особистості в умовах тривалої соціальної й воєнної кризи. Її значення зростає в контексті сучасних реалій, де війна є потужним психотравмувальним чинником, що порушує психологічну рівновагу. Стресостійкість, як інтегративна характеристика, сформована на основі когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів, відіграє центральну роль у зниженні деструктивного впливу стресу, регуляції емоційного стану й підтримці внутрішньої мотивації до подолання труднощів. Теоретичне осмислення її структури та функцій створює наукове підґрунтя для розроблення ефективних психопрофілактичних, освітніх і соціальних стратегій підтримки особистості в умовах війни й посткризового відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Damasio A. Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*. 1998. № 26 (2–3). P. 83–86.
2. Velykodna M., Deputatov V., Horbachova O., Miroshnyk Z., Mishaka N. Providing Inclusive Primary School Education for Children with Special Educational Needs in Wartime Ukraine: Challenges and Current Solutions. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. № 11. P. 109–123.
3. Velykodna M., Mishaka N., Miroshnyk Z., Deputatov V. Primary Education in Wartime: How the Russian Invasion Affected Ukrainian Teachers and the Educational Process in Kryvyi Rih. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. V. 15. № 1. P. 285–309.
4. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С. 143–151.
5. Бублик Н.В. Стресостійкість як особистісний ресурс в умовах соціальної нестабільності. *Габітус*. 2021. № 30. С. 30–35.
6. Веракіс А.І., Завалевський Ю.І., Левківський К.М. Основи психології : навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ : Либідь, 2005. 416 с.
7. Депутатов В.О. Захисні механізми психіки як об'єкт новітніх досліджень у англomовних виданнях (з 2000 року). Частина 1. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2017. № 3 (44). С. 204–215.
8. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
9. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
10. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
11. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... докт. психол. наук / Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.
12. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
13. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 7 (36). С. 98–117.
14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка Центр, 2007. 432 с.
15. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
16. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 4. С. 113–117.
17. Сургунд Н. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *PsychologyTravelogs*. 2023. № 1. С. 87–96.
18. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
19. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. Частина 1. 144 с.
20. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.