

Кресан О.Д.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ЇЇ СТРУКТУРА

У статті розглядається проблема визначення стійкості особистості до стресу як однієї з ключових якостей, необхідних у сучасному світі. Вказується, що стійкість до стресу є актуальним явищем в умовах сьогодення як з погляду його дослідження, так і формування в особистості. Особлива увага приділена проблемі дефініції цього поняття поруч з іншими психологічними явищами. Автор досліджує феномен стійкості до стресу, визначаючи його як здатність особистості протистояти впливу стресорів, зберігати емоційну рівновагу та самосвідомість. Робота базується на аналізі сучасних підходів до вивчення стійкості до стресу, включаючи праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема проаналізовано класичну теорію Г. Сельє, теорію збереження ресурсів С.Е. Гобфула (S.E. Hobfoll), а також концепції резильєнтності, резистентності та копінг-поведінки. Запропоновано структуру стійкості до стресу, яка включає психофізіологічні, власне психологічні та психосоціальні складові, що також включають у себе різні компоненти. Показано взаємозв'язок між зовнішніми та внутрішніми ресурсами стійкості особистості до стресу.

Автор наголошує, що стійкість до стресу є багатовимірним феноменом, що поєднує як природжені, так і набуті властивості, а також визначає здатність особистості адаптуватися до складних умов без шкоди для фізичного та психологічного здоров'я. У статті представлено огляд ключових підходів до аналізу стійкості до стресу, окреслено основні компоненти її структури та чинники, які впливають на ефективність протидії стресу.

Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій із формування стійкості до стресу у різних соціальних та професійних контекстах.

Ключові слова: *стійкість до стресу, структура стресостійкості, резильєнтність, копінг, особистість, психофізіологічні, психосоціальні, власне психологічні компоненти стресостійкості, переживання стресу.*

Постановка проблеми. Однією з важливих навичок сучасного життя (soft-skills) у різних сферах життєдіяльності є здатність протистояти стресу та іншим викликам. Особливої гостроти ця проблема набуває у зв'язку з військовими діями в Україні та щоденними загрозами для населення внаслідок повномасштабного вторгнення. Рівень стресу в повсякденних ситуаціях на сьогодні значно підвищився, таким чином набуває все більшої актуальності необхідність формування стійкості особистості до стресу. Під *стійкістю до стресу* ми розуміємо здатність особистості протистояти навантаженням та викликам, а також не піддаватися впливу стресу, зберігаючи рівновагу та необхідний рівень самосвідомості. Розуміння сутності та складових компонентів стійкості людини до стресу допоможе зосередитись на аспектах, які необхідно сформувати в особистості для більш успішного протистояння стресу у складних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження стійкості до стресу у психології роз-

почалося з досліджень власне стресу як психологічного та біологічного явища, одним з перших його дослідників був канадський фізіолог Г. Сельє, який розробив найбільш відому в психології теорію стресу, де визначив це явище як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [14]. Виокремивши три стадії стресу, автор зазначив, що в процесі дії стресорів на організм відбувається адаптація і відповідно стійкість організму та психіки до впливу стресу. Це відбувається на другій стадії стресу – стадії резистентності, коли стійкість до стресу збільшується. У цей момент людина або здатна впоратися із впливом стресорів або їхній вплив стає занадто сильним, тоді відбувається перехід на наступну стадію – виснаження, що може бути небезпечною для здоров'я й життя людини [4].

В ситуації постійного, довготривалого стресу, що становить собою сучасна ситуація війни в країні та впровадження військового стану, наслідки цього стресу для особистості можуть непередбачуваними.

До основних негативних наслідків стресу можна віднести наступні: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне та професійне вигорання, депресії та інші психічні розлади, соматичні захворювання, труднощі в психологічній адаптації, у взаємовідносинах, внутрішньоособистісні конфлікти та кризи, тощо. Тому важливо не лише усувати та послаблювати дію стресорів всюди, де це можливо, а й формувати стійкість особистості до стресу.

В кінці 80-х рр. XX століття набула популярності ще одна теорія стресу, що отримала назву «Теорія збереження ресурсів» (conservation of resources) – COR. Її автор С.Е.Гобфуд (S.E.Hobfud) [11], досліджуючи історичну еволюцію стресу в сучасному суспільстві, зазначає, що настала «епоха стресу», коли уникнути його не вдасться. Дослідник вивчає «досвід стресу», акцентуючи на об'єктивній природі стресу та стресових реакцій, на відміну від концепції С.Фолкман, Р.Лазаруса (S.Folkman і R.Lazarus), які підкреслювали значення суб'єктивної, індивідуальної оцінки в процесі виникнення стресу [11]. На думку автора, життєві події продукують стрес через те, що загрожують людині втратою важливих для неї ресурсів [11]. Така втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів уможливорює втрату почуття суб'єктивного благополуччя, тому переживається особистістю як стан стресу з усіма його наслідками. Переживання стресу може мати індивідуальні особливості.

Постановка завдання. Мета статті – аналіз психологічних особливостей явища стійкості особистості до стресу та визначення його структури.

Виклад основного матеріалу. Стійкість до стресу в сучасній психології є поняттям, що межує з іншими, схожими за значенням, які часто вживаються, як взаємозамінні, тому може виникати термінологічне непорозуміння або некоректне вживання деяких з них. Зокрема це такі терміни, як стресостійкість, резистентність, резильєнтність, копінг та інші. У нашому дослідженні ми не розрізняємо стійкість до стресу та стресостійкість, вважаючи їх синонімічними та взаємозамінними. Проте інші терміни – резистентність, резильєнтність, копінг мають деякі семантичні відмінності. Зокрема поняття резистентності, на наш погляд, має стосунок більше до психофізіологічних та темпераментальних властивостей особистості, тоді як резильєнтність ми визначаємо як психологічну пружність та здатність не піддаватися стресовим впливам, що досить схоже зі стійкістю до стресу. Натомість стійкість до стресу, на

нашу думку, є більш широким поняттям, оскільки включає в себе також властивості особистості (психофізіологічні, когнітивні та ін.), що можуть мати генотипічне чи фенотипічне походження, а також поведінкові прояви людини під час реагування на стресори, та різні складні ситуації. Водночас резильєнтність вважають набутою якістю [12], що пов'язана з протидією стресовим ситуаціям і протистоянням труднощам у процесі особистісного розвитку (Ф.Джордано (F.Giordano), С.М.Соусвік (Steven M.Southwick), Д.С.Чарней (Dennis S.Charney), та Дж.М.Де П'єрро (Jonathan M.DePierro та ін.) [5].

Поняття копіngu стосується стратегій оволодіння стресом, тобто конкретних поведінкових моделей, які дозволяють людині подолати стрес у конкретній ситуації. У сучасній науці під копіngом розуміють «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [1, с. 16]. Копінг-стратегії – це способи подолання стресу, які застосовуються зазвичай свідомо [12]. Ці механізми допомагають усунути негативний вплив стресорів і застосовуються людиною в складних життєвих ситуаціях [5]. Отже, поняття стійкості до стресу є більш широким щодо копіngu, оскільки вони співвідносяться як загальна якість особистості, що може бути як спадковою, так і набутою (стійкість до стресу) та поведінкові механізми дій у стресових ситуаціях (копінг).

У сучасній науці існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. Можна виокремити такі **підходи** до розгляду цього явища у психології [Цит. за: 1]:

- Суб'єктивно-діяльнісний, де стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості та одним із ключових факторів, які забезпечують діяльність людини і впливають на її результати (Т.В.Циганчук, О.М.Кокун, Г.М.Дубчак, М.Е.Білова, Л.Л.Тютюнник та ін.).

- Системний підхід, що досліджує стресостійкість як цілісне утворення, яке забезпечує процес адаптації людини до середовища та сприяє рівновазі та регуляції емоційних станів особистості (В.М.Крайнюк, В.М.Корольчук, М.Массімо (M.Massimo), Г.Тріндейд (H.Trindade), Р.Джекобі та ін. (R.Jacoby et al.).

- Особистісний підхід – досліджує особливості впливу стресових чинників на особистість, її психічні процеси, стани, властивості тощо (О.Ю.Овчаренко, К.М.Усик, О.О.Когут та ін.).

Наявність різних підходів дослідження явища стійкості до стресу свідчить про те, що даний

психологічний феномен є різноплановим, тому може вивчатися в різних аспектах. Наприклад, Л. Л. Тютюнник визначає два ключових аспекти стійкості людини до стресу – це *діяльнісний* (зовнішній) та *особистісний* (внутрішній). Водночас особистісний (внутрішній) аспект стресостійкості «реагує на невідповідність потенцій суб'єкта до умов і потреб діяльності й відповідає за вироблення системи захисту особистості від стресового впливу задля збереження рівноваги» [9, с. 159–163].

Крім цього, існують різні погляди на структурні компоненти стійкості до стресу. Зокрема Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [Цит. за: 10, с. 65.]:

- мотиваційний, що активізує адаптаційний, спонукальний, а також поведінковий потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – це сукупність знань та досвіду щодо стресової ситуації та вміння проаналізувати саму проблему й можливі шляхи та способи її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в стресових ситуаціях;
- комунікативний – передбачає готовність людини до спілкування і взаємодії з іншими задля вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу [10, с. 65].

Наведена структура дає уявлення про основні компоненти даного явища, проте не конкретизує їхній зміст. Тому ми проаналізуємо інші погляди на структурні компоненти та чинники стійкості до стресу. До структурних компонентів та чинників стресостійкості також відносять [8, с. 41]:

- Досвід подолання стресових ситуацій в минулому.
- Позитивні прогнози на майбутнє.
- Схвалення діяльності людини з боку оточення, її емоційна підтримка.
- Індивідуально-психологічні особливості (емоційна стабільність, резистентність, саморегуляція, волева регуляція, впевненість у собі тощо).
- Позитивний емоційний фон.
- Наявність сенсу життя, діяльності, цілей на майбутнє і т. ін.

До властивостей, що **утворюють стійкість до стресу**, ці ж автори відносять зовнішні та внутрішні фактори [8, с. 83]. До *зовнішніх* належать характеристики та особливості середовища, а також діяльності людини, її дій та вчинків. До

внутрішніх належать комплекс психофізіологічних, індивідуально-особистісних та соціально-психологічних характеристик індивідуальності [Цит. за: 4]. Як бачимо, структурні компоненти чинників стійкості до стресу включають цілий спектр зовнішніх та внутрішніх характеристик, які сприяють запобіганню з подолання стресу.

В. М. Корольчук [3] вважає, що стійкість людини до дії стресогенних факторів залежить від таких зовнішніх та внутрішніх характеристик:

- 1) інтенсивність і тривалість стресової події;
- 2) окрема стресова ситуація чи їх накопичення в досвіді особистості;
- 3) кількість змін, що спричиняє до появи стресової події, та енергетичні, психічні й фізичні затрати на нове пристосування;
- 4) передбачуваність та імовірність настання стресової події (упевненість/непевненість у стресовій події, у часі її настання) та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до її подолання;
- 5) новизна стресової події та ступінь поінформованості людини про неї;
- 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності;
- 7) контрольованість стресової події [8].

На наш погляд, психологічними особливостями стійкості людини до стресу насамперед є ті психологічні складові, компоненти, що утворюють цю якість. Слід зазначити, що стійкість до стресу передусім передбачає здатність *витримувати стресові навантаження*, тобто певну *витривалість* або особистісну силу. Це може бути як спадкова властивість генетичного характеру, так і сформована в результаті соціального та життєвого досвіду. Стійкість або витривалість до стресу передбачає також здатність людини *протидіяти* зовнішнім впливам та не порушувати звичної життєдіяльності внаслідок впливу стресорів.

Ще одна особливість, що має місце в даному контексті, є успішна *психологічна адаптація* до стресових ситуацій як здатність пристосовуватись до ситуації без шкоди для свого психологічного та фізичного здоров'я, а також без подальших негативних наслідків. У сучасній психології стресостійкість також тісно пов'язують з «процесом адаптації, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю» [7, с. 35]. Прикладом цього може бути успішна робота в умовах дефіциту часу, життя на прифронтових територіях тощо. Проте важливо зазначити, що відсутність психологічної чи фізичної шкоди є основною умовою успішної

психологічної адаптації. Водночас необхідно враховувати, що така адаптація та відсутність шкоди здоров'ю і негативних наслідків повинні мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Іншими словами, людина може не усвідомлювати шкоду для здоров'я або інших сфер свого життя, проте об'єктивно ситуація погіршується (наявність хвороб, депресії, конфліктів, емоційних труднощів тощо внаслідок впливу стресу).

На наш погляд, визначальним моментом, що сприяє формуванню стресостійкості є поєднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання стресу. Проте відсутність необхідної емоційної підтримки, відпочинку та задоволення базових потреб можуть мати негативні наслідки для особистості у вигляді соматичних та психічних захворювань, емоційних розладів, соціальної дезадаптації тощо.

Узагальнюючи всі характеристики, особливості, ознаки, чинники стійкості людини до стресу, можемо запропонувати **структуру стійкості до стресу**, що включає компоненти різного характеру (Рис. 1).

Як бачимо з рис. 1, стійкість особистості до стресу включає в себе три основних складових, до яких входять різні компоненти. Це:

1) психосоціальна складова з такими компонентами, як поведінковий компонент, соціальний та індивідуальний досвід, а також особливості життєвих подій та ситуацій.

2) Власне психологічна складова, до якої входять емоційний, когнітивний та ціннісно-смысловий компонент.

3) Психофізіологічна складова, куди входять біологічні компоненти (статеві-вікові, морфологічні, соматичні характеристики), властивості темпераменту, а також психофізіологічні властивості.

Наведені складові та компоненти, на наш погляд, мають важливе значення, оскільки включають як зовнішні чинники середовища, в якому перебуває особистість, так і її внутрішні ресурси. Таким чином можемо стверджувати, що стійкість особистості до стресу становить складне структуроване утворення, що складається з багатьох компонентів різної природи та походження і включає об'єктивні й суб'єктивні, зовнішні та внутрішні фактори цього явища.

Висновки. Здатність протистояти стресу є ключовою навичкою у сучасних умовах, що підвищує свою актуальність через повномасштабне вторгнення та військові дії на території України, що суттєво підвищило рівень стресу серед населення. Нами було визначено поняття стійкості до стресу, що становить здатність особистості протистояти викликам, зберігати рівновагу, самосвідомість і ефективно адаптуватися до складних ситуацій. Підкреслюється різниця між стресостійкістю, резильєнтністю та копінг-стратегіями. На основі аналізу сучасних зарубіжних та вітчизняних дже-



Рис. 1. Структура стійкості особистості до стресу

рел було визначено ключові підходи до стійкості до стресу, серед яких суб'єктивно-діяльнісний, що розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, системний, що акцентує увагу на адаптації до середовища, а також особистісний, який досліджує вплив стресу на психічні процеси і стани особистості.

Структура стійкості до стресу включає в себе такі складові: психосоціальна складова, що містить у собі компоненти, такі як соціальний

досвід, життєві події, поведінкові аспекти та ін. Психологічна складова, що включає емоційні, когнітивні компоненти, а також цінності особистості. Психофізіологічна складова, до якої входять біологічні психофізіологічні властивості, генетичні фактори.

Перспективами подальших досліджень у вказаному напрямку є аналіз чинників розвитку наведених компонентів стресостійкості та визначення шляхів їх формування.

Список літератури:

1. Камінська, О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 13 (58). 2021. Серія 12. Психологічні науки. URL: <https://surl.li/imjduc>
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
3. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. URL: <https://surl.li/krospq>
4. Кресан О. Д. Особливості стійкості до стресу студентів в умовах війни. *Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Житомир, 16–17 травня 2024 р. / Ред. кол.: О. А. Черниш, В. М. Слюсар, Л. М. Червона [та ін.]. Житомир : Житомирська політехніка, 2024. 270 с. С. 216–218.
5. Кресан О. Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. *Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення* : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41–45.
6. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С. 64–68. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/10.pdf>
7. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. Серія: Психологія, (2), 34–38. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292>
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: <https://surl.li/kkgxmb>
9. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. Випуск 13. Т. 2. 2020. С. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
10. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Випуск 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf
11. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. 1998. Plenum Press, New York – London, 1998. 326 p.
12. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company 1984. New York, 460 p.
13. Selye H. Stress in Health and Disease. 1976. Butterwords, Boston – London, 1300 p.
14. Southwick, Steven M., Charney, Dennis S., & DePierro, Jonathan M. Resilience. 2023. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Third Edition Cambridge University Press, Cambridge. 284 p.

Kresan O. D. GENERAL CONCEPT OF PERSONAL RESISTANCE TO STRESS AND ITS STRUCTURE

The article addresses the issue of defining resistance to stress as one of the key qualities necessary in the modern world. It is noted that stress resistance is a relevant phenomenon in today's context, both in terms of its study and its development in individuals. Special attention is paid to the problem of defining this concept alongside other psychological phenomena. The author examines the phenomenon of stress resistance, defining it as an individual's ability to resist stressors, maintain emotional balance, and preserve self-awareness.

The work is based on an analysis of contemporary approaches to studying stress resilience, including the works of both foreign and domestic researchers. Specifically, the classical theory of Hans Selye, the conservation of resources theory by S. E. Hobfoll, and concepts of resilience, resistance, and coping behavior are analyzed.

A structure of stress resilience is proposed, encompassing psychophysiological, psychological, and psychosocial components, each of which includes various elements. The relationship between external and internal resources for individual stress resilience is demonstrated. The author emphasizes that stress resilience is a multidimensional phenomenon that combines both innate and acquired traits and determines an individual's ability to adapt to challenging conditions without harming physical and psychological health. The article provides an overview of key approaches to analyzing stress resilience, outlines the main components of its structure, and identifies factors influencing the effectiveness of stress management.

The results can be used to develop practical recommendations for fostering stress resilience in various social and professional contexts.

Keywords: *stress resilience, structure of stress resilience, resilience, coping, personality, psychophysiological components, psychosocial components, psychological components of stress resilience, experiencing stress.*