

Mitina C.B.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкриваються психофізіологічні аспекти стресостійкості особистості. Зауважується, що стресостійкість є важливим ресурсом особистості, який забезпечує фізичне та психологічне здоров'я людини і визначає її життєздатність у стресових ситуаціях, тому враховуючи складні умови сьогодення дослідження даної проблеми є вкрай актуальною. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що в межах психофізіології стресостійкість розглядається як психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов та дозволяє вирішувати складні завдання без фізичних і психічних втрат, тобто перебувати в стані психофізіологічної рівноваги. Розглянуто механізми стресостійкості в контексті теорії стресу, як загального адаптаційного синдрому. Показано, що, вплив стресорів активізує гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему і призводить до системної стресової реакції, при цьому провідна роль належить корі наднирників, які синтезують глюкокортикоїди, що виконують адаптаційну функцію. З'ясовано, що стресори мають двофазний дозозалежний вплив на організм людини, при цьому стресори високого рівня пригнічують адаптивну реакцію і є шкідливими для здоров'я, а вплив низьких доз стресора потенційно викликає стимулюючий ефект (гормезис) і є результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами. Зроблено висновок, що стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні навантаження, підтримувати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги без шкідливих наслідків для власного здоров'я.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптаційний синдром, гомеостаз, гормезис, нервово-гуморальна регуляція.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення навантаження на нервову систему і психіку кожного українця зростає щодня, що призводить до емоційної напруги, зниження адаптивних можливостей організму та здатності чинити опір впливу стрес-факторів. Відповідно досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, збройних конфліктів, відчувають психологічний стрес, який для більшості має довготривалий вплив. Згідно висновків ВООЗ щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн спостерігається збільшення психічних розладів, у кожної п'ятої людини фіксується певний ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад [5, с. 248].

Серед багатьох факторів, що забезпечують фізичне та психологічне здоров'я людини та

визначають її життєздатність у емоційне напружених ситуаціях важливу роль відіграє стресостійкість. Зараз все верства населення нашої країни знаходяться під регулярним впливом стресогенних чинників, ситуація небезпеки, постійний страх за власне життя і життя близьких людей негативно позначається на психоемоційному стані та здоров'ї людини. Виходячи з цього актуальним є дослідження психофізіологічних основ стресостійкості особистості, пошук ресурсів, які можуть допомогти людині впоратися з негативними наслідками життя у стресогенній ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема стресу та стресостійкості насамперед досліджувалась у межах фізіології, як механізм збереження життя, як здатність організму протидіяти впливу негативних чинників, що становлять загрозу

людині, при цьому мобілізуються захисні сили для їх здолання або уникнення. Останнім часом дослідження проблеми стресостійкості привертає увагу багатьох психологів, проте немає однозначного визначення цього поняття. Більшістю науковців стресостійкість трактується як системна динамічна властивість психіки, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційно реагувати на стресові ситуації, змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я та підтримувати життєдіяльність. Д.Д. Романовська визначає стресостійкість, як поєднання особистісних якостей людини, що дають їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків для себе і для оточення [7, с. 34].

Слід зауважити, що проблема стресостійкості переважно досліджується у соціально-психологічній площині. С.В. Козлов під стресостійкістю розуміє збереження людиною здатності до соціальної адаптації, М.С. Кудінова звертає увагу на можливості зберігати значимі міжособистісні зв'язки у стресовій ситуації, О.К. Кравцова – на забезпечення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей; Н.М. Бардин – на здатності особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу на життєдіяльність. Схожу думку висловлює Н.П. Сергієнко розуміючи під стресостійкістю здатність людини витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях [10, с. 204].

Н. Бурбан, І. Гузенко розглядають стресостійкість в контексті адаптивності до стресу як полісистемної інтегральної властивості людини, що включає підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я [1, с. 111].

Аналогічну думку висловлює Г.М. Ришко зауважуючи, що стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу людини у конкретному соціальному оточенні на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик, нейродинаміки нервових процесів, темпераменту, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки та здібностей [9, с. 141].

В.М. Корольчук стресостійкість розглядає як структурно-функціональну динамічну інтегративну властивість особистості, як результат

трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінювання ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну компонентів стресової ситуації, а рівень стресостійкості визначається індивідуально-психологічними особливостями, соціальними характеристиками особистості та стратегіями вибору подолання стресу [2, с. 186].

У деяких працях стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації у зв'язку із емоційною стабільністю особистості. Р. М. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, без несприятливих наслідків для роботи та здоров'я [11, с. 283].

Незважаючи на значний інтерес науковців до даної проблеми, на нашу думку, здебільшого стресостійкість особистості розглядається на соціально-психологічному рівні, проте психофізіологічні аспекти стресостійкості які передбачають всебічне дослідження впливу стресу на організм на фізіологічному і психологічному рівнях потребують подальшого вивчення.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне осмислення та аналіз сучасних досліджень психофізіологічних основ стресостійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Для глибшого розуміння психофізіологічних основ стресостійкості, що дозволяє людині успішно протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників вважаємо за доцільне цю проблему розглядати в контексті теорії стресу. Дана проблема дуже популярна в науковому середовищі, при цьому поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для визначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Теорія стресу вперше запропонована Г. Сельє в 1936 р. для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Згідно його теорії всі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу функціонування систем, які забезпечуються процесами гомеостазу. Будь-які стресори порушують внутрішню рівновагу на якій організм реагує неспецифічним фізіологічним збудженням. Розвиток стресу і пристосування до

нього проходить декілька стадій, час перебігу і переходу на кожну залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора. Адаптаційний синдром складається з ряду функціональних та морфологічних змін, що представлені як єдиний процес і включає три стадії: – тривоги (організм стикається зі стрес-факторами та намагається пристосуватися до них); – резистентності (адаптація до нової ситуації); – виснаження. На третьої стадії (фаза дістресу) відбувається виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може призвести до загибелі [8, с. 17].

За Г. Сельє, адаптаційна енергія – це «спадково визначений обмежений запас життєздатності», при цьому розрізняється «поверхнева» і «глибока» адаптаційна енергія. Перша доступна «на першу вимогу» і поповнюється за рахунок «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму, виснаження якої є незворотною і веде до загибелі або до старіння. Припущення про існування двох мобілізаційних рівнів адаптації підтримується багатьма сучасними дослідниками [6, с. 20].

У подальших дослідженнях було показано, що механізм неспецифічної реакції організму не можна звести лише до змін рівня «адаптивних гормонів» у крові, має більш складну природу. При цьому, нервова система відіграє провідну і вирішальну роль у регуляції явищ реактивності та адаптації організму. Емоційна напруга завжди супроводжує фізіологічний стрес. К. Лішшак, Е. Ендрєці підкреслюють, що рівень секреції адренотропічного гормону визначається афективним компонентом, емоційне збудження є чинником, що стимулює адаптаційні гормональні реакції. Гомеостатична відповідь визначається у свою чергу поведінковою реакцією у підготовці організму до боротьби або втечі. Тобто при такому підході, стрес спочатку слід розглядати як поведінкове, а не фізіологічне поняття [8, с. 15].

Слід відзначити, що Г. Сельє не відкидав роль центральної нервової системи у формуванні адаптаційних реакцій організму, однак сам цим питанням не займався і відповідно нервовій системі у його теорії відведене другорядне місце. Згідно з класичною концепцією, на всіх стадіях стресу провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стероїдні гормони – глюкокортикоїди, що забезпечують адаптаційну функцію. Ділянка головного мозку – гіпоталамус виконує роль важливих функцій в організмі людини,

які мають безпосереднє відношення до стресу. Гіпоталамус є вищим центром вегетативної нервової системи, який відповідає за координацію нервової та гуморальної систем організму; управляє секрецією гормонів передньої долі гіпофізу, адренотропічного гормону, який стимулюють наднирники; формує емоційні реакції людини; регулює інтенсивність харчування, сну та енергетичного обміну. При емоційному подразненні, що виникає під впливом стресора, саме гіпоталамус визначає характер перших нервово-гуморальних реакцій. З однієї сторони, він підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншої – викликає секрецію антистресорних гормонів кори наднирників. Нервова регуляція метаболізму в організмі людини є результатом динамічного балансу симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи [6, с. 32; с. 35].

Як зазначають науковці стрес виникає, коли гомеостаз знаходиться під загрозою або сприймається як такий, а відновлюється за допомогою різних фізіологічних та поведінкових адаптивних реакцій. Нейроендокринні гормони відіграють важливу роль у регуляції як базального гомеостазу, так і реакцій на загрози, і беруть участь у патогенезі захворювань. Реакція на стрес опосередковується стресовою системою, яка частково розташована в центральній нервовій системі, а частково в периферичних органах. Центральні, взаємопов'язані ефектори цієї системи значною мірою включають гіпоталамічні гормони аргінін-вазопресин, кортикотропін-рилізінг-гормон, а також блакитну пляму та вегетативні норадреналінові центри у стовбурі мозку. Як свідчать дослідження Джордж П. Хрусос (George P. Chrousos) оптимальна базальна активність та чуйність стресової системи є важливою для відчуття благополуччя, успішного виконання завдань та належної соціальної взаємодії. Навпаки, надмірна або недостатня базальна активність та чуйність цієї системи можуть погіршити розвиток, а також призвести до низки поведінкових та соматичних патологічних станів [13, с. 374].

Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу та прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму на дію реальних подразників, що супроводжується вираженими фізіологічними змінами. При фізіологічному стресі реакції стереотипні, при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені, тому що пов'язані з оцінкою людиною ситуації як загрозливої або

складної. Тобто психологічний стрес залежить не лише від самої ситуації, але також від того, як людина оцінює цю ситуацію. Однак такий поділ є доволі умовним, так як фізіологічний стрес завжди містить елементи психічного (емоційного) стресу, а психічний завжди супроводжується фізіологічними змінами. Стосовно термінів «психічний стрес» й «емоційний стрес», то вони часто використовуються як рівнозначні, оскільки майже всі вчені визнають, що основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження [3, с. 100].

Характер впливу стресу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна визначити найбільш важливі: інтенсивність стресу; його тривалість; індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до даного стресора, емоційна активність. Максимальну продуктивність, людина розвиває при середньому рівні емоційного збудження, у той час, як надлишок емоцій, так і їхня нестача призводять до зниження ефективності праці. Далеко не завжди існує необхідність мінімізувати рівень стресу, в деяких ситуаціях, навпаки, необхідно посилити його інтенсивність для мобілізації всіх сил організму для досягнення поставленої мети [8, с. 19].

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки, тобто особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. При менш інтенсивній і повільній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта. З'ясовано, що активна життєва позиція або усвідомлення можливості впливу на стресовий фактор, призводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи (реакція «бий або тікай»), в той час як пасивна роль суб'єкта в стресовій ситуації викликає парасимпатичну реакцію [6, с. 31].

Дослідження американських вчених Е.Дж. Калабрезе, М.П. Меттсон (E.J. Calabrese, M.P. Mattson) свідчить про те, що більшість стресорів здійснюють двофазний дозозалежний вплив на здоров'я, тобто, вплив стресорів високого рівня може бути шкідливим для здоров'я, а вплив стресора низького рівня буде корисним. Ці двофазні дозові реакції були визначені науковцями поняттям «гормезис» – це адаптивна реакція, що виникає, коли вплив низьких доз стресора потенційно

викликає стимулюючий ефект, тоді як вищі дози можуть його пригнічувати. Адаптивна реакція на низьку дозу вважається результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами. Гормезис стосується адаптивних реакцій біологічних систем на помірні екологічні або самонав'язані виклики, завдяки яким система покращує свою функціональність та/або стійкість до більш серйозних викликів [12].

У цьому контексті, розглядаючи стрес як порушення гомеостазу, китайські науковці Сію Лу, Фан Вей, Гуолін Лі (Siyu Lu, Fang Wei, Guolin Li) вважають за необхідне розділяти системний і локальний стрес. Конкретний стресор може потенційно викликати специфічний локальний стрес, проте якщо інтенсивність стресу перевищує граничне значення, це може активувати гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему і призводити до системної стресової реакції. Структура стресової системи показує, що стрес має три типи: сустрес (неадекватний стрес), еустресс (хороший стрес) та дистрес (поганий стрес). Як зауважують дослідники, сустрес і дистрес можуть порушувати нормальні фізіологічні функції і навіть призводити до патологічних станів, а еустресс може бути корисним для здоров'я за рахунок оптимізації гомеостазу, спричиненої гормезисом. Отже, оптимальний рівень стресу необхідний для створення біологічного захисту та нормальний перебіг життєвих процесів [14, с. 76].

Схильну думку висловлюють українські вчені. М.С. Кудинова зазначає, що стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків на діяльність і власне здоров'я [4, с. 52].

Як визначає В.М. Корольчук в умовах стресу у людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні та психологічні. Здатність людини формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати боротьбу, досягаючи позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпатико-адреналової системи, виразністю її стимулюючих впливів на систему «гіпофіз – кора наднирок», її

функціональними можливостями. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки і, відповідно, до розвитку психічних розладів і захворювань. При цьому, авторка зауважує, що визначальними характеристиками первинної стресостійкості людини є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності [2, с. 187].

Результати дослідження Р.М. Шевченко показують, що важливими індивідуально-психологічними характеристиками, які обумовлюють підвищену стресостійкість є тип нервової системи (екстраверсія – інтроверсія та нейротизм). Жінки зі слабким типом нервової системи менш стійкі до стресу. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів також не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система сангвініків дозволяє їм легше справлятися зі стресом [11, с. 285].

Негативно впливають на стресостійкість людини такі індивідуально-психологічні особливості: неурівноваженість, низький рівень емоційної стабільності, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності. На думку Г.М. Ришко, стресостійкість лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами

стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних [9, с. 141].

Отже, стресостійкість як інтегративна властивість особистості обумовлена взаємодією усіх структурних складових психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

Висновки. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукових джерел можна зазначити, що в межах психофізіології стресостійкість розглядається як психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов і вирішення певні завдань без фізичних і психічних втрат. В контексті теорії стресу стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків для власного здоров'я. Сучасні дослідження свідчать, що стресори мають двофазний дозозалежний вплив на організм людини, при цьому стресори високого рівня пригнічують адаптивну реакцію і є шкідливими для здоров'я, а вплив низьких доз стресора потенційно викликає стимулюючий ефект (гормезис) і є результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами.

Список літератури:

1. Бурбан, Н., Гузенко, І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1, 2019. С. 105–116.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. №.26. 2011. С. 183–192.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. Вип. 7. 2019. С. 98–117.
4. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.
5. Мітіна С.В. Соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості у ситуації невизначеності: колективна монографія. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 246–274.
6. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодруку, 2014. 133 с.
8. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
9. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014.

10. Сергієнко Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 11. Харків : НУЦЗУ. 2012. С. 200–208.
11. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2020. С. 280–287.
12. Calabrese E.J, Mattson M.P. How does hormesis impact biology, toxicology, and medicine? *NPJ Aging Mech Dis* 3(1): 2017. doi: 10.1038/s41514-017-0013-z.
13. George P. Chrousos Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*. 2009. vol. 5, p. 374–381.
14. Siyu Lu, Fang Wei, Guolin Li The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. 2021.Vol. 5 No. 6. P. 76–85.

Mitina S.V. PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE

The article reveals the psychophysiological aspects of personality stress resistance. It is noted that stress resistance is an important resource of personality that ensures the person's physical and psychological health and determines his viability in stressful situations, therefore, given the difficult conditions of today, the study of this problem is extremely relevant. Based on the theoretical analysis of scientific sources, it was found that within the framework of psychophysiology, stress resistance is considered as a psychophysiological state of person that provides the optimal adaptation to extreme conditions and allows to resolve the complex tasks without physical and mental losses, that is, being in state of psychophysiological equilibrium. The mechanisms of stress resistance are considered in the context of the theory of stress as a general adaptation syndrome. It has been shown that the impact of stressors activates the hypothalamic-pituitary-adrenal system and leads to systemic stress reaction, with the leading role played by the adrenal cortex, which synthesizes glucocorticoids that perform an adaptive function. It has been found that stressors have two-phase dose-dependent effect on the human body, at the same time the high-level stressors suppress the adaptive response and are harmful to health, while exposure to low doses of stressors potentially causes a stimulating effect (hormesis) and is the result of compensatory biological processes to restore homeostasis disrupted by stressors. It is concluded that stress resistance is determined by internal psychophysiological homeostasis and activation of the body's internal resources, which ensure person's ability to withstand significant loads, to carry out vital activities in stressful conditions, while maintaining a state of psychophysiological balance and avoiding harmful consequences for one's own health.

Key words: stress resistance, stress, adaptation syndrome, homeostasis, hormesis, neurohumoral regulation.

Дата надходження статті: 28.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025