

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ

Редькіна Ганна Михайлівна

кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-7000-8062

Статтю присвячено вирішенню актуальної наукової проблеми систематизації категоріально-понятійного апарату стресостійкості в умовах тривалої кризи, що є особливо значущим для українського суспільства, яке зазнає тиску внаслідок війни. Обґрунтовано, що хронічний вплив стресорів екзистенційного рівня створює безпрецедентний тиск на психічне та соматичне здоров'я, що вимагає глибокого вивчення внутрішніх здоров'язберезувальних ресурсів особистості. Центральною проблемою визначено термінологічну неоднозначність у науковому дискурсі, де поняття стресостійкості часто ототожнюється з резильєнтністю, життєстійкістю та психологічною стійкістю, що ускладнює операціоналізацію досліджень та розробку валідних практичних інструментів. Метою роботи є теоретичний аналіз і концептуальне розмежування ключових понять, що формують інтегральний конструкт стресостійкості. У результаті дослідження розмежовано поняття кризових (тривалих) та екстремальних (раптових) умов, що є принциповим для розуміння кумулятивного ефекту виснаження адаптаційних ресурсів психіки. Запропоновано авторське розуміння стресостійкості як найбільш широкої, інтегральної властивості особистості, на відміну від резильєнтності (динамічний процес відновлення) та життєстійкості (система когнітивних переконань). Представлено синтезовану чотирикомпонентну структуру стресостійкості, що містить когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та фізіологічний компоненти, узгоджена взаємодія яких забезпечує цілісність особистості та її здатність до ефективного функціонування. Класифіковано детермінанти її розвитку на внутрішні (особистісні) й зовнішні (середовищні).

Наукова новизна полягає у створенні систематизованої концептуальної основи, що долає наявну понятійну плутанину. Ця основа є міцним теоретичним підґрунтям для майбутніх емпіричних досліджень, розробки діагностичного інструментарію та науково обґрунтованих програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення стресостійкості не лише окремої особистості, а й українського суспільства загалом.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість, кризові умови, психологічне здоров'я, категоріально-понятійний апарат.

Redkina H. STRESS RESISTANCE IN CRISIS CONDITIONS: CATEGORAL-CONCEPTUAL APPARATUS

The article is devoted to solving the urgent scientific problem of systematizing the categorical-conceptual apparatus of stress resistance in conditions of a prolonged crisis, which is particularly significant for Ukrainian society, experiencing pressure as a result of the war. It is substantiated that the chronic impact of existential-level stressors creates unprecedented pressure on mental and somatic health, which requires a deep study of the individual's internal health-preserving resources. The central problem is identified as the terminological ambiguity in the scientific discourse, where the concept of stress resistance is often identified with resilience, hardiness, and psychological stability, which complicates the operationalization of research and the development of valid practical tools. The aim of the work is a theoretical analysis and conceptual delimitation of the key concepts that form the integral construct of stress resistance. As a result of the study, the concepts of crisis (prolonged) and extreme (sudden) conditions were delimited, which is fundamental to understanding the cumulative effect of the depletion of the psyche's adaptive resources. The author's understanding of stress resistance is proposed as the broadest, integral property of the personality, in contrast to resilience (a dynamic process of recovery) and hardiness (a system of cognitive beliefs). A synthesized four-component structure of stress resistance is presented, which includes cognitive, emotional-volitional, behavioral, and physiological components, the coordinated interaction of which ensures the integrity of the personality and its ability for effective functioning. The determinants of its development are classified into internal (personal) and external (environmental).

The scientific novelty lies in the creation of a systematized conceptual framework that overcomes the existing conceptual confusion. This framework serves as a solid theoretical foundation for future empirical research, the development of diagnostic tools, and scientifically-grounded psychological assistance programs aimed at strengthening the stress resistance not only of the individual but of Ukrainian society as a whole.

Key words: stress resistance, resilience, crisis conditions, psychological health, categorical and conceptual apparatus.

Вступ. Сучасний етап розвитку людства характеризується зростанням глобальної нестабільності, що проявляється у воєнних конфліктах, соціально-політичній турбулентності, економічних кризах та пандеміях. Особливо гостро ці виклики постали перед українським суспільством, яке в умовах повномасштабної війни переживає тривалу кризову ситуацію, що чинить безпрецедентний тиск на психічне та соматичне здоров'я. Хронічний вплив стресогенних чинників актуалізує проблему пошуку й зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, здатних протистояти руйнівним наслідкам стресу та сприяти збереженню психологічного добробуту.

У цьому контексті ключового значення набуває феномен стресостійкості, який розглядається не лише як здатність пасивно витримувати навантаження, а і як активний процес мобілізації ресурсів для збереження цілісності особистості, ефективного функціонування, збереження та відновлення здоров'я. Стресостійкість є центральною детермінантою, що визначає траєкторію індивідуальної реакції на кризові умови: від розвитку посттравматичних стресових розладів, тривожних та депресивних станів, психосоматичних захворювань до збереження функціональності й посттравматичного зростання. Глибоке вивчення стресостійкості перетворюється на стратегічне наукове завдання. Чітке розуміння цього індивідуального психологічного механізму є необхідною теоретичною передумовою для майбутнього аналізу стресостійкості феномену, властивого українському суспільству загалом.

Теоретико-методологічний фундамент для вивчення стресостійкості закладено в класичних працях Г. Сельє [12], який визначив фізіологічні основи стресу як неспецифічної реакції організму на будь-яку вимогу. Подальший розвиток проблеми пов'язаний із транзакційною моделлю Р. Лазаруса [10] та С. Фолкман [10], яка змістила акцент на роль когнітивної оцінки ситуації та копінг-стратегій у визначенні наслідків стресу для індивіда. Значний внесок у розуміння особистісних детермінант стійкості до стресу зробили С. Мадді [9] та С. Кобаса [9] з концепцією життєстійкості, що містить компоненти залученості, контролю та прийняття ризику. Вагомою для нашого дослідження є також теорія збереження ресурсів С. Хобфолла [8], яка розглядає стрес як реакцію на загрозу втрати або фактичну втрату цінних для особистості ресурсів. У роботах провідних західних учених, як-от Е. Вернер [14], Н. Гармезі [13], Е. Мастен [11], глибоко досліджено феномен резильєнтності, що описує здатність до успішної адаптації та відновлення в умовах значних негараздів.

Проблема стресостійкості та адаптації до кризових умов активно розробляється і в українській психологічній науці. Ґрунтовні наукові розвідки представлені в працях Л. Карамушки [4], В. Климчука [1], О. Кокун [2], В. Крайнюк [3], С. Максименка [5], Т. Титаренко [6] та інших учених, які досліджують психологічні наслідки травматичних подій, механізми психологічного захисту та копіngu, а також способи надання психологічної допомоги населенню, що постраждало від війни.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених цій проблематиці, аналіз джерельної бази виявляє суттєву наукову проблему, яка полягає в термінологічній неоднозначності та відсутності єдиного, системного підходу до визначення категоріально-понятійного апарату стресостійкості. У науковому дискурсі поняття стресостійкості часто використовується синонімічно або як взаємозамінне з такими конструктами, як резильєнтність, психологічна стійкість, життєстійкість, копінг. Така понятійна плутанина ускладнює операціоналізацію досліджуваних феноменів, порівняння результатів різних наукових розвідок та розробку валідного діагностичного інструментарію. Крім того, це створює перешкоди для формування уніфікованих, науково обґрунтованих моделей психологічної допомоги, спрямованої на розвиток стресостійкості.

Виникає потреба в теоретичній систематизації і концептуальному розмежуванні ключових понять, що стосуються здатності протистояти стресу в кризових умовах, з акцентом на здоров'язбережувальній функції феномену. Феномен стресостійкості в сучасних кризових умовах може розглядатися на різних рівнях – від індивідуально-психологічного до соціально-культурного. Ми зосереджуємося на аналізі фундаментального, базового рівня. Чітка концептуалізація та систематизація категоріально-понятійного апарату є необхідною умовою для подальших наукових розвідок.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз, систематизацію та уточнення ключових понять, що формують категоріально-понятійний апарат стресостійкості як інтегрального конструкту.

Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Його методологічну основу становить комплекс загальнонаукових та специфічних методів наукового пізнання, спрямованих на виконання поставлених завдань.

Основними методами дослідження були:

- теоретичний аналіз, що дав змогу вивчити ступінь розробленості проблеми в науковій літературі;
- метод систематизації, за допомогою якого впорядковано та класифіковано ключові поняття;
- порівняльний аналіз, який використовувався для розмежування суміжних за змістом дефініцій (стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість);
- метод узагальнення, що сприяв формулюванню цілісного уявлення про категоріально-понятійний апарат.

Результати дослідження. Проведений аналіз наукових джерел дав змогу систематизувати й уточнити категоріально-понятійний апарат стресостійкості. Результати представлені у вигляді послідовного аналізу ключових дефініцій, компонентної структури, детермінант стресостійкості.

Розпочати варто з розмежування центральних понять у дослідженні стійкості до стресу. Важливо розділити поняття кризових й екстремальних умов. Екстремальна ситуація є раптовою, короткочасною подією, що несе загрозу життю та здоров'ю. Кризові умови характеризуються тривалістю, порушенням звичного способу життя та високим рівнем невизначеності майбутнього. Хронічний характер кризових умов створює кумулятивний ефект стресу, виснажуючи адаптаційні ресурси організму та психіки. Згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла [8], тривала криза призводить до прогресувальної втрати особистісних, соціальних та матеріальних ресурсів, що є прямим предиктором погіршення психічного (розвиток тривожних, депресивних розладів, ПТСР), і соматичного здоров'я. Розмежування є принциповим, адже хронічний характер кризи актуалізує проблему стійкості.

Визначивши контекст, доцільно звернутися до генезису поняття стресу. Його ввів фізіолог У. Кеннон, визначивши як зовнішній подразник, що порушує гомеостаз і запускає фізіологічну реакцію «бий або тікай» [7, с. 177–201]. Кардинальний зсув у розумінні цього феномену здійснив Г. Сельє. Він змістив акцент із зовнішнього чинника на внутрішню реакцію, визначивши стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу середовища в межах концепції загального адаптаційного синдрому (ЗАС). Саме цей підхід заклав фундамент для подальших досліджень, які перемістили фокус з універсальної фізіологічної реакції на індивідуальні психологічні ресурси особистості. Це породило низку суміжних понять, які для уникнення термінологічної плутанини потребують чіткого розмежування.

Стресостійкість (Stress Resistance). Ці поняття слід розглядати, спираючись на підхід української психологічної школи [1–6], як інтегральну, відносно стабільну властивість особистості, що базується на взаємодії фізіологічних, когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Її ключова функція – забезпечувати здатність людини зберігати психологічне здоров'я та ефективність діяльності під час впливу стресогенних чинників.

Резильєнтність (Resilience). На відміну від стресостійкості як властивості (риси), є динамічним процесом успішної адаптації та швидкого відновлення психічної рівноваги після переживання несприятливих чи травматичних подій. Як зазначає одна з провідних дослідниць цього феномену Е. Вернер [14], а пізніше Е. Мастен [11], це феномен так званої звичайної магії, що демонструє здатність психіки до самоцілення та повернення до норми.

Життестійкість (Hardiness) є системою переконань особистості про себе, світ і стосунки з ним, що, згідно з концепцією С. Мадді [9], містить три компоненти: залученості (commitment), контролю (control) та прийняття ризику (challenge). Життестійкість є когнітивною установкою, що допомагає сприймати стресові події не як загрозу, а як можливість для особистісного зростання.

Психологічна стійкість (Psychological Stability) є більш вузьким та функціональним поняттям, що описує здатність зберігати оптимальне функціонування психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення) в умовах емоційної напруги та перешкод, що є важливим для ефективності професійної діяльності.

Так, стресостійкість у нашому розумінні є найбільш широким, інтегральним поняттям. Вона є особистісною базою, що вміщує елементи психологічної стійкості, підкріплюється когнітивними установками життестійкості, а її ефективність у реальних життєвих ситуаціях проявляється через динамічний процес резильєнтності.

Узагальнення провідних теоретичних підходів, зокрема транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман [10], концепції життестійкості С. Мадді [9], теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [8] та системного аналізу української психологічної школи [1–6], дає змогу розглядати стресостійкість як інтегральний конструкт, що має багаторівневу компонентну структуру. Кожен компонент виконує адаптивну функцію, а їх синергія забезпечує цілісність та ефективність функціонування особистості в кризових умовах.

Отже, синтезована компонентна структура стресостійкості є такою:

1) когнітивний компонент містить позитивну Я-концепцію, адекватну самооцінку, оптимістичний атрибутивний стиль та інтернальний локус контролю. Цей компонент відповідає за когнітивну оцінку стресора, знижуючи ймовірність його сприйняття як загрозливого, та запобігає розвитку вивченої безпорадності;

2) емоційно-вольовий компонент охоплює навички емоційної саморегуляції, високий рівень самоконтролю, емоційну гнучкість та здатність витримувати фрустрацію. Його функціональна роль полягає в запобіганні деструктивному впливу афективних станів на діяльність та в підтриманні внутрішньої стабільності в умовах емоційного напруження;

3) поведінковий компонент проявляється у використанні конструктивних копінг-стратегій, умінні звертатися по соціальну підтримку та проактивній життєвій позиції. Цей компонент реалізує адаптивну функцію через активні дії, спрямовані на вирішення проблеми або зниження її негативного впливу;

4) фізіологічний компонент базується на вроджених властивостях нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість), що визначають індивідуальний поріг чутливості до стресорів та швидкість відновлення фізіологічного гомеостазу.

Так, саме інтеграція та збалансований розвиток усіх чотирьох компонентів перетворює стресостійкість на потужний психологічний ресурс, що дає змогу особистості не просто виживати в кризових умовах, а й зберігати здатність до ефективної діяльності та особистісного зростання.

Для повнішого розуміння механізмів формування та функціонування стресостійкості як цілісного феномену важливо детальніше проаналізувати фактори, що визначають її рівень.

Отже, класифікуючи детермінанти стресостійкості, слід відзначити, що рівень стресостійкості особистості визначається комплексною взаємодією двох груп факторів – внутрішніх і зовнішніх.

До внутрішніх (особистісних) детермінант належать:

- генетична схильність;
- психофізіологічні особливості, сформовані в процесі онтогенезу особистісні риси (оптимізм, самоповага, екстраверсія);
- наявність попереднього досвіду успішного подолання труднощів, а також сформовані цінності та сенс життя, що є потужним мотиваційним ресурсом.

Розглядаючи зовнішні (середовищні) детермінанти, слід зазначити, що ключовою детермінантою є наявність та якість соціальної підтримки (сім'я, друзі, колеги, спільнота), яка є буфером, що пом'якшує вплив стресорів. Також до цієї групи належать:

- рівень соціально-економічної стабільності;
- доступність до ресурсів (інформаційних, медичних, психологічних);
- загальний соціокультурний контекст.

Систематизація представлених результатів створює теоретичне підґрунтя для формулювання узагальнювальних висновків дослідження.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дав змогу досягти поставленої мети – систематизувати та уточнити категоріально-понятійний апарат дослідження стресостійкості. Установлено, що стресостійкість – складний, інтегральний та багаторівневий конструкт, який є ключовим внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує збереження психічного та соматичного добробуту в кризових умовах. У процесі дослідження здійснено концептуальне розмежування суміжних понять. На відміну від резильєнтності як динамічного процесу відновлення та життєстійкості як системи когнітивних переконань, стресостійкість визначено як найбільш широкую, інтегральну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати функціональність під час дії стресорів. Визначено, що здоров'язбережувальна функція стресостійкості реалізується через узгоджену взаємодію її когнітивного, емоційно-вольового, поведінкового та фізіологічного компонентів, а її рівень детермінується комплексною взаємодією внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (середовищних) факторів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у створенні систематизованої концептуальної основи, яка дає змогу подолати наявну в науковому дискурсі термінологічну неоднозначність. Уточнення понятійного апарату має вагомое теоретичне значення, оскільки створює міцне підґрунтя для операціоналізації майбутніх емпіричних досліджень, розробки валідного діагностичного інструментарію та обґрунтування ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток стресостійкості українського суспільства, що перебуває в умовах тривалої кризи. Перспективи подальших досліджень полягають у переході від аналізу статичної структури понятійного апарату до вивчення динамічних аспектів функціонування стресостійкості. Представлена систематизація є необхідною основою для аналізу механізмів формування, розвитку та прояву феномену, зокрема, відкриває шлях до подальшого вивчення стресостійкості як не лише індивідуальної характеристики особистості, а і явища, що характеризує стійкість українського суспільства перед історичними викликами.

Література:

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
7. Cannon W. B. The Wisdom of the Body (2nd enlarged ed.). New York : W. W. Norton and Company. 1963. 340 p.
8. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J., Friedman M. J., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. № 70(4). P. 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

9. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42(1). P. 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984.
11. Masten A. S. Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. *Educational Resilience in Inner City America : Challenges and Prospects* ; ed. by M. C. Wang, E. W. Gordon. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994. P. 3–25.
12. Selye H. Stress without distress. Philadelphia, PA : J. B. Lippincott Co, 1974.
13. Stress, Coping, and Development in Children / Ed. by N. Garnezy, M. Rutter. New York : McGraw-Hill, 1983. 464 p.
14. Werner E.E., Smith R.S. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. New York : McGraw-Hill, 1982. 240 p.

References:

1. Klymchuk, V. O. (2020). Psycholohiia postravmatychnoho zrostantia [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi : Imex-LTD [in Ukrainian].
2. Kokun, O. M. (2025). Zhytiestistik i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Resilience and resilience of humans in the modern world: Theory, research, practice]. Kyiv : H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].
3. Krainiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostykosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]. Kyiv : Nika-Center [in Ukrainian].
4. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (Eds.). (2023). Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorov'ia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii [Methods of studying the mental health and well-being of the staff of organizations]. Kyiv : H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].
5. Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., & Zlyvkov, V. L. (Eds.). (2017). Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka [Personality as a subject of overcoming crisis situations: Psychological theory and practice]. Sumy : Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko [in Ukrainian].
6. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). Zhittiistykosti osobystosti: sotsialna neobkhydnist ta bezpeka [Personal Resilience: Social Necessity and Security]. Kyiv : Marych [in Ukrainian].
7. Cannon, W. B. (1963). The wisdom of the body (2nd enlarged ed.). New York: W. W. Norton & Company.
8. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Pynoos, R. S., Saltzman, W., Solomon, Z., & Ursano, R. J. & Others. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
9. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.
11. Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects* (pp. 3–25). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
12. Selye, H. (1974). Stress without distress. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.
13. Garnezy, N., & Rutter, M. (Eds.). (1983). Stress, coping, and development in children. New York : McGraw-Hill.
14. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill.

Стаття надійшла до редакції 17.10.2025
Статтю прийнято до публікації 05.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025