

5. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11): Burn-out as an occupational phenomenon. URL : <https://icd.who.int/> (дата звернення: 08.02.2026).

Олена КРИВОНОС,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистентка (БДПУ)

ЗМІСТ, СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

У сучасних умовах тривалих соціально економічних та воєнних викликів проблема стресостійкості виходить за межі суто теоретичного інтересу і перетворюється на ключовий чинник збереження психічного здоров'я, професійної дієздатності та життєвої активності людини. Хронічна невизначеність, інформаційне перенасичення, загроза втрати роботи, вимушена міграція та соціальні зміни створюють ситуації, у яких питання не лише інтенсивності стресу, а насамперед здатності особистості адаптуватися до нього без деструктивних наслідків стає принциповим.

Ступінь дослідженості стресостійкості в українській психологічній науці поступово зростає. Так, О. Когут пропонує концепт системно інтегративної стресостійкості та матрицю її розвитку, що поєднує різні рівні психічної організації особистості і дозволяє описати переходи від базових реакцій до усвідомлених стратегій подолання труднощів [1]. М. Масловська та В. Гаврилькевич здійснили детальний теоретичний огляд зарубіжних і вітчизняних підходів, показавши багатовимірність цього феномену та відмінності між поняттями стресостійкість, резиліентність, життєстійкість [2]. О. Овчаренко розглядає стрес у контексті класичних і сучасних моделей, аналізує механізми виникнення стресових розладів і торкається питання ресурсів, які дозволяють пом'якшити їх вплив [3]. Л. Смольська наголошує на взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості, обґрунтовуючи креативну модель їх формування в умовах суспільної турбулентності [5]. Н. Слободяник розкриває стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін, акцентуючи на її ролі в збереженні суб'єктності та здатності до конструктивних рішень [4]. Попри наявність значної кількості праць, проблема цілісного опису психологічних особливостей стресостійкості, з'ясування її механізмів формування в єдиній концептуальній рамці досі залишається актуальною.

Метою дослідження є теоретичний аналіз стресостійкості як інтегральної психологічної характеристики особистості з акцентом на її змісті, структурній організації та можливих шляхах формування. Для досягнення цієї мети використано комплекс теоретичних методів психологічного дослідження: аналіз і синтез наукових джерел, порівняння різних концепцій, узагальнення та систематизацію підходів, елементи структурно-функціонального аналізу, що дозволяє розглядати стресостійкість як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів.

Стрес є невід'ємною складовою життя людини, яка постійно змушена адаптуватися до змін середовища й долати виклики. Г. Сельє ще у 1936 р. описав стрес як універсальну реакцію організму на зовнішні та внутрішні подразники, що потребують адаптації, а Р. Лазарус показав, що він зумовлений суб'єктивною когнітивною оцінкою подій як загрози, шкоди чи виклику та аналізом власних ресурсів для їх подолання [3 : 13].

Сучасна психологічна наука розглядає стрес як комплексний психофізіологічний стан, що виникає у відповідь на значущі життєві події, супроводжується активацією нейрохімічних, когнітивних та емоційних механізмів і пов'язаний із необхідністю перегляду способів взаємодії зі середовищем [2 : 211]. О. Овчаренко підкреслює, що стрес не зводиться до суто деструктивного явища, оскільки здатний виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму і психіки для подолання труднощів [3 : 12]. У праці Л. Смольської стрес трактується як можливий пусковий механізм розвитку життєстійкості та стресостійкості: за умов наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів він сприяє формуванню більш зрілих стратегій подолання і посиленню суб'єктності особистості в ситуації змін [5 : 114]. У такому ракурсі саме стресостійкість постає тим психологічним утворенням, яке задає вектор переживання стресу: вона може мінімізувати ризик дезадаптації та водночас забезпечити використання стресових ситуацій як можливостей для розвитку, розширення репертуару копінг-стратегій і підвищення автономності особистості.

З огляду на це О. Овчаренко наголошує, що стресові реакції самі по собі є природною відповіддю організму на загрозу чи виклик, а патологічного характеру вони набувають тоді, коли вичерпуються адаптаційні можливості людини [3 : 19]. Тому стресостійкість доцільно розуміти не як відсутність стресу, а як здатність особистості зберігати відносну стабільність функціонування, контролювати власну поведінку та емоційний стан, гнучко перебудовувати способи взаємодії зі середовищем і залучати наявні та нові ресурси для подолання труднощів [2 : 216].

У сучасних концепціях стресостійкість розглядається як багатовимірне психологічне утворення, яке включає когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти [2 : 218]. У когнітивному вимірі стресостійка особистість характеризується

здатністю гнучко інтерпретувати події, відрізнати реальні загрози від суб'єктивних перебільшень, формулювати реалістичні цілі та зберігати критичність мислення навіть за умов високого напруження. Емоційно-вольовий компонент виявляється у вмінні витримувати тривалий стресовий тиск, регулювати інтенсивність емоцій, а також у готовності діяти послідовно й наполегливо попри невизначеність і труднощі [2 : 219].

Поведінковий вимір стресостійкості пов'язаний насамперед із наявністю розгорнутого спектра конструктивних копінг-стратегій, що дають змогу людині обирати адекватні способи реагування на стресові ситуації залежно від їх інтенсивності. Ціннісно-смысловий компонент відображає здатність надавати подіям особистісного сенсу, бачити в кризових ситуаціях не лише загрозу, а й потенціал для розвитку, перегляду життєвих пріоритетів і зміцнення внутрішньої позиції. У наукових дослідженнях підкреслюється, що стресостійкість тісно пов'язана з життєстійкістю та внутрішніми смислами особистості, які сприяють збереженню психологічної цілісності в умовах змін [4 : 93].

У структурному плані доцільно спиратися на системну модель стресостійкості, запропоновану О. Когут. Дослідниця виокремлює кілька взаємопов'язаних рівнів: фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий і смисловий, показуючи, що порушення на будь-якому з них може послаблювати загальну здатність до подолання стресу [1 : 111]. Це дає підстави розглядати стресостійкість як динамічну систему, що розвивається упродовж життя та є чутливою до соціальних і культурних умов.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють шляхам формування стресостійкості. З одного боку, наголошується на ролі базових особистісних характеристик життєстійкості, гнучкості мислення, оптимізму, самоефективності [2 : 220]. З іншого боку, підкреслюється значення цілеспрямованих психологічних педагогічних програм, тренінгів, профілактичних заходів, здатних підсилити наявні ресурси та розширювати репертуар копінг стратегій. Л. Смольська пропонує креативну модель формування стресостійкості і життєстійкості, що передбачає поєднання розвитку особистісної рефлексії, творчого підходу до вирішення проблем і опори на соціальну підтримку [5 : 116].

Н. Слободяник розглядає стресостійкість у контексті ситуацій змін і трансформацій, що особливо актуально для сучасних українських реалій. На її думку, формування стресостійкості потребує не лише тренування навичок саморегуляції, а й роботи з ціннісно-смыслову сферою, розвитком здатності приймати зміни, інтегрувати новий досвід у цілісну життєву історію [4 : 94]. Це означає, що психологічна підтримка має бути спрямована на допомогу людині в осмисленні власного шляху, віднайденні особистісних опор і ресурсів.

Одним із важливих напрямів формування стресостійкості є оволодіння конструктивними копінг-стратегіями. Застосування техник

релаксації, дихальних вправ, навичок когнітивної переоцінки ситуацій і чіткого планування дій сприяє зниженню суб'єктивної напруги та посиленню відчуття контролю над подіями [3 : 20]. У поєднанні з розвитком соціальної підтримки та участю в групових формах роботи, у межах яких людина може поділитися власними переживаннями й отримати підтвердження наявності особистісних ресурсів, це створює умови для зміцнення стресостійкості на поведінковому рівні [4 : 95].

Суттєву роль відіграє й освітнє середовище. У наукових дослідженнях зазначається, що системна психологічна освіта, яка включає елементи психоедукації про природу стресу, розвиток навичок емоційної грамотності та проблемно орієнтовані завдання, сприяє формуванню більш зрілих уявлень про себе та власні можливості подолання труднощів [2 : 221]. Отже, стресостійкість формується як результат включеності людини в певні культурно-освітні практики.

Підсумовуючи, стресостійкість особистості доцільно розуміти як інтегральну психологічну властивість, що забезпечує відносну стабільність функціонування в умовах стресу завдяки узгодженій роботі когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових і ціннісно-смыслових компонентів. Її зміст полягає у здатності усвідомлювати власні переживання, реалістично інтерпретувати події, обирати конструктивні стратегії подолання та зберігати почуття суб'єктності. Формування стресостійкості передбачає розвиток особистісних ресурсів, опанування ефективних копінг-стратегій, роботу з ціннісно-смыисловою сферою та опору на підтримувальне соціальне й освітнє середовище. За сучасних соціальних і воєнних викликів вона постає як необхідна умова збереження психічного здоров'я та життєвої активності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 12. С. 108-113. DOI: 10.25264/2415-7384-2021-12-108-113
2. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 210-221. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>
3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
4. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 91-95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
5. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 113-117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>