

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-474-0-5>

## STRUCTURE OF STRESS RESILIENCE: RESEARCH CONTEXT

### СТРУКТУРА СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ДОСЛІДНИЦЬКИЙ КОНТЕКСТ

**Shkoda T. N.**    **Шкода Т. Н.**

*Master degree student of 2<sup>nd</sup> year studies,  
Specialty 053 “Psychology”, Specialization  
“Applied Psychology”  
Dragomanov Ukrainian State University  
Kyiv, Ukraine*

*студентка магістратури  
2-го року навчання,  
спеціальність 053 «Психологія»,  
спеціалізація «Практична психологія»  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

В умовах війни в Україні значно зросла невизначеність щодо майбутнього. Постійно зростає ступінь впливу стресових факторів на нервову систему та психіку людей. Своєю чергою нагальною є потреба зміцнення стресостійкості. Саме тому значно зросла актуальність наукових досліджень цього питання.

Проблемі стресостійкості присвячені праці відомих українських і зарубіжних науковців: М. Кудінова, Р. Лазарус, О. Поліщук, Т. Пономаренко, Г. Сельє, Х. Стельмашук, М. Шпак, А. Шишин та ін.

Загалом, стресостійкість визначається як здатність протистояти стресовим впливам. Однак, систематизуючи визначення стресостійкості, науковці виділяють кілька напрямів, представлених на рис. 1. При цьому увага акцентується саме на стресостійкості особистості.

Проте досі не має єдиної думки щодо структурних складових стресостійкості. Підкреслюючи важливість проблеми стресостійкості для розвитку сучасного суспільства, М. Шпак наголошує [6, с. 201] на актуальності питання структурних компонентів стресостійкості та взаємозв'язків між ними.

З точки зору О. Поліщука [2] в структурі стресостійкості варто виділяти такі складові: соціальна, поведінкова, особистісна. При цьому у дослідженні підкреслюється особлива значущість особистісної складової. Відзначимо, що ця структура стресостійкості є відносно простою.



**Рис. 1. Розуміння стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній науковій літературі**

*Джерело: складено автором на основі [5, с. 65]*

Більш ускладненою є структура стресостійкості, запропонована М. Кудіною [1, с. 164]. На її думку, структура стресостійкості має бути рівнево-компонентною та базуватися на особистісних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) ресурсах. Особистісні (або внутрішні) ресурси мають три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Щодо компонентів на особистісному рівні, то тут дослідниця виділяє такі: особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційний. При цьому якщо вплив внутрішніх ресурсів проявляється саме у стресовій ситуації і є основою стресостійкості, то зовнішні ресурси стресостійкості самі сформувалися під впливом соціального і тому їх допомога у подоланні стресу є зовнішньою. До зовнішніх ресурсів у структурі стресостійкості належать наступні: соціальна сміливість, безпека життя, підтримка (соціальна, емоційна, інформаційна, матеріальна), гідні побутові умови, а також комфортний статус у соціальній групі та підтримка держави.

Ю. Тептюк розглядає структуру стресостійкості під іншим кутом зору. Вона робить акцент на критеріях, які визначають розвиток стресостійкості, а саме: моральна саморегуляція, емоційна компетентність та рефлексія самого себе та іншої особистості. Фактично також присутній поділ на внутрішнє і зовнішнє. Однак, при цьому, якщо порівнювати із структурами стресостійкості О. Поліщука [2] та М. Кудіною [1, с. 164], розводяться когнітивна та емоційна компоненти. Ю. Тептюк у підсумку виділяє такі структурні компоненти

стресостійкості як: емоційно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний та поведінково-регулятивний [3, с. 6].

У структурі стресостійкості, запропонованій Ю. Шараном [4, с. 144], знаходимо фізіологічний компонент, який корелює із біологічним рівнем у структурі стресостійкості за М. Кудіною та означає запас сил організму, який має особистість для подолання стресу. Крім фізіологічної складової, зустрічаємо тут такі структурні компоненти, як: мотиваційна, пізнавальна, операційна, комунікативна. Цікавим є виокремлення операційного компоненту як такого, що активізує конкретні стратегії поведінки людини у стресових ситуаціях. Тобто тут уже бачимо перехід до копінг-стратегій поведінки.

Отже, проведене дослідження підтверджує складність феномену стресостійкості та розмаїтість підходів до виділення її структури. Подальшого дослідження потребують чинники стресостійкості, діагностичний інструментарій стану та інноваційні методи її розвитку.

### Література:

1. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1(34). С. 156–173. <https://drive.google.com/file/d/1wB8e92OVIPW6l4HOMwOBXlvE-3o8emQZ/view>

2. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. XVIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД». 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 19.08.2024).

3. Тетяук Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 23 с. [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/avtoref/Д\\_26.053.10/Тетяук.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/avtoref/Д_26.053.10/Тетяук.pdf) (дата звернення: 19.08.2024).

4. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. № 7. С. 143–148.

5. 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](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf) (дата звернення: 18.08.2024)

6. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. Вип. 39. 2022. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> (дата звернення: 17.08.2024).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-474-0-6>

**PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR FAMILY MEMBERS  
OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS EMPLOYEES  
IN THE EVENT OF THEIR DEATH, DISAPPEARANCE, INJURY,  
STAY OR RELEASE FROM CAPTIVITY**

**ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЧЛЕНІВ РОДИН  
ПРАЦІВНИКІВ МВС У РАЗІ ЇХ ЗАГИБЕЛІ, ЗНИКНЕННЯ  
БЕЗВІСТІ, ОТРИМАННЯ ПОРАНЕНЬ, ПЕРЕБУВАННЯ  
АБО ВИЗВОЛЕННЯ З ПОЛОНУ**

**Yaremchyshyn M. M.**

*Lecturer at the Department  
of Practical Psychology,  
Postgraduate Student of the Department  
of Practical Psychology  
Lviv State University of Internal Affairs  
Lviv, Ukraine*

**Яремчишин М. М.**

*викладач кафедри практичної психології,  
аспірант кафедри практичної психології  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ  
м. Львів, Україна*

Психосоціальна підтримка – це сукупність дій, спрямованих на задоволення психологічних і соціальних потреб окремих осіб, сімей та спільнот. Це також дії, спрямовані на полегшення страждань осіб, які перебувають у важкій життєвій ситуації, та відновлення їхнього психосоціального благополуччя. Каталізатором важких життєвих, кризових ситуацій можуть бути різні джерела їхнього походження від соціальних чинників до техногенних, військових та політичних. Різноманітні чинники впливають на різних осіб по-різному, відповідно до цього система психосоціальної підтримки може функціонувати та бути ефективною в контексті ситуації.

На даний момент повномасштабної війни в Україні питання психосоціальної підтримки набуло більшої актуальності, оскільки виклики, спричинені воєнними діями, впливають масово на українське населення. Саме тому, чільне місце в системі розвитку психологічної науки та практики у контексті надання допомоги різним категоріям громадян займає питання психосоціальної підтримки працівників МВС