



CUESC

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

**СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ:
НАУКОВІ ОСНОВИ, МЕХАНІЗМИ
ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ**

5 січня – 15 лютого 2026 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2026

6. Ремшмідт Х. Підлітковий і юнацький вік: проблеми розвитку та поведінки : пер. з нім. Київ : Психологічна думка, 2004. 384 с.
7. Gillé V. Stress-symptoms and well-being in children and adolescents. *BMC Psychology*. P. 3–8.
8. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1956. 81–94 p.

СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ» ТА «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ» ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЗАГАЛЬНЕ ТА ОСОБЛИВЕ

Маруховська-Картунова О. О.

кандидат філософських наук, доцент,

завідувач секції суспільних наук

кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін

Університет економіки та права «КРОК»

м. Київ, Україна

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що: по-перше, умови повномасштабної російсько-української війни поставили перед психікою кожного громадянина безпрецедентні виклики тому, що війна це не просто короткочасний кризовий епізод, а тривалий стан екзистенційної загрози, який вимагає від людини мобілізації всіх внутрішніх ресурсів. По-друге, постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, втрата близьких та зміна звичного способу життя вимагають від особистості не просто витривалості, а здатності до адаптації та відновлення. По-третє, розуміння сутності понять «стресостійкість» та «резильєнтність» стає критично важливим для психологічної підтримки населення, військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. Отже, питання виживання та збереження психічного здоров'я особистості, а також формування стресостійкості та резильєнтності в умовах повномасштабної війни в Україні є одним із найактуальніших викликів сучасності.

Метою даного дослідження є проаналізувати зміст понять «стресостійкість» та «резильєнтність», виявити їх сутність, спільні риси та специфічні відмінності, а також визначити роль кожного феномену у процесі збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни.

Відомо, що у науковому дискурсі терміни «стресостійкість» та «резильєнтність», що описують здатність людини виживати та відновлюватися, часто використовуються та нерідко сприймаються

як синоніми. Проте, попри спільну мету щодо збереження психічного здоров'я, вони мають суттєві відмінності в механізмах дії, часових межах та результатах для особистості. Аналіз наукових підходів до тлумачення поняття «стресостійкість» розгорнуто представлено у таблиці наукової статті відомих вітчизняних вчених-психологів Е.А. Панасенко та В.М. Савіщенко, а також ними зроблено уточнення поняття «стресостійкості» як «сукупності генетично і соціально обумовлених якостей особистості, які визначають здатність мобілізувати психофізіологічний потенціал організму в екстремальних для нього ситуаціях, забезпечують здоров'язберігаючу модель поведінки людини» [5, с. 38–40].

Відома вітчизняна науковиця В.М. Корольчук розглядає стресостійкість особистості як «структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вигоди до особистості» [3].

Багатоманітність найпоширеніших визначень поняття «резильєнтність» представлено у хронологічному порядку в таблиці наукової статті вітчизняної дослідниці Г.П. Лазос, на основі цих визначень побудовано різні підходи, концепції та моделі резильєнтності [4, с. 31–33].

На особливу увагу заслуговує новітня монографія О.М. Кокуна, видатного вітчизняного вченого, доктора психологічних наук, дійсного члена НАПН України, заступника директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України під назвою «Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика» (2025), яка присвячена комплексному аналізу ключових понять «життєстійкість» (*hardiness*) та «резильєнтність» (*resiliency*) як ключових характеристик особистості в умовах повномасштабної війни [1]. Як стверджує О.М. Кокун, «концепція резильєнтності зазнала значної еволюції протягом останнього століття, перетворившись на ключове поняття в психології, соціальних науках та науках про здоров'я» [1, с. 27].

Поняття «резильєнтність» (у перекладі з англ. *resilience* – пружність, еластичність), це т.зв. динамічна властивість особистості, пов'язана зі здатністю психіки людини адаптуватися та відновлюватися після деформацій, спричинених стресом. Важливо зазначити, підкреслюють О.М. Кокун, Т.І. Мельничук, що в україномовній психологічній літературі термін «*resilience*» часто перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «психологічна пружність»,

«психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини [2, с. 6]. Різницю між поняттями надано у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз понять: стресостійкість vs резильєнтність

№ з/п	Параметр порівняння	Стресостійкість (Stress Resistance)	Резильєнтність (Resilience)
1.	Основне визначення	Здатність витримувати тиск без порушення функціонування.	Здатність відновлюватися та адаптуватися до змін.
2.	Головна мета	Витримати, щоб не зламатися під дією стресора, вистояти, залишитися стабільним.	Відновитися, щоб повернутися до норми та стати міцнішим («гнучкість»).
3.	Часовий вимір або тривалість дії	Короткострокова реакція в моменті на конкретний подразник. (під час обстрілу, тривоги).	Довгострокова якість особистості, життєва стратегія, здатність жити повноцінно протягом місяців і років війни.
4.	Механізм дії	Реакція «Бий або Біжи», контроль емоцій, вольові зусилля.	Пошук сенсу життя, соціальна підтримка, прийняття досвіду, гнучкість планів.
5.	Метафора	Стіна, яка витримує шторм, не рухаючись або «сталеві балка» – міцна, але при надмірному тиску може дати тріщину або лопнути.	«Бамбук», який згинається під вітром, але у вертикальний стан. «Пружина», яка завжди повертається у вихідне положення.
6.	Результат дії	Людина залишилася дієздатною під час кризових подій війни.	Людина інтегрувала травму в свій досвід і знайшла сили розвиватися далі.
7.	Фокус	Механізми контролю емоцій та поведінки.	Гнучкість, пошук сенсу життя та оптимізм.

Джерело: складено авторкою на основі джерел: [1, 2, 4, 5].

Порівняльний аналіз та розуміння різниці між поняттями «стресостійкість» та «резильєнтність» – це ключ до виживання та розвитку в сучасному світі, який стає дедалі більш непередбачуваним, особливо під час повномасштабної війни. Хоча ці поняття часто живаються як взаємозамінні, вони описують різні психологічні

механізми взаємодії людини з викликами. Щоб глибше зрозуміти таблицю порівняльного аналізу цих двох понять, необхідно розглянути їх через призму біології, психології та практичного досвіду.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз спільного та особливого
(стресостійкість vs резильєнтність)**

№ з/п	Критерій	Спільне (загальне для обох понять)	Особливе (різниця та специфіка)
1.	Фундамент	Обидва поняття базуються на <i>ресурсах</i> (фізичне здоров'я, сон, підтримка, психологічні навички).	Стресостійкість більше залежить від біології (тип нервової системи). Резильєнтність залежить від когнітивних установок (сенси, цінності).
2.	Мета під час війни	Запобігання розвитку важких психічних розладів (ПТСР, депресія).	Стресостійкість як «щит» (не пропустити удар). Резильєнтність як «імунітет» (перехворіти, але виробити антитіла та стати сильнішим).
3.	Часовий вектор	Обидва процеси активуються у відповідь на зовнішню загрозу (війну).	Стресостійкість працює в моменті сирени чи обстрілу. Резильєнтність працює довгостроково – роками, дозволяючи адаптуватися до реалій війни.
4.	Здатність до змін	Обидва процеси не є сталими, тому що їх можна як розвивати тренуваннями, так і виснажити ігноруванням відпочинку.	Стресостійкість прагне зберегти людину незмінною. Резильєнтність передбачає неминучу зміну особистості (посттравматичне зростання).
5.	Соціальний аспект	Обидві якості значно посилюються, якщо людина не перебуває в ізоляції.	Стресостійкість часто індивідуальна (моя витримка). Резильєнтність часто колективна (наша спільна здатність відбудувати країну).

Джерело: складено авторкою на основі джерел: [1, 2, 4, 5].

Стресостійкість – це, перш за все, здатність нервової системи та психіки витримувати інтенсивні психологічні навантаження без втрати працездатності, яка базується на здатності до саморегуляції. Людина стресостійка, здатна залишатися спокійною, коли навколо панує хаос, приймати раціональні рішення в умовах цейтноту та не піддаватися паніці. Якщо порівнювати людину з металевою

конструкцією, то стресостійкість – це міцність сталі, яка витримує величезний тиск, але якщо навантаження перевищить критичну межу, сталь дає тріщину або деформується назавжди. Саме тому стресостійкість часто асоціюється з поняттям «вигорання», коли людина трималася до останнього, вичерпала внутрішні запаси й «зламалася».

Резильєнтність – це концепція, яка прийшла в психологію з фізики матеріалів та описує здатність об'єкта відновлювати свою форму після деформації. Як метафорично вказано в таблиці, якщо стресостійкість як стіна або металева балка, то резильєнтність як бамбук або пружина. Головна відмінність полягає в тому, що резильєнтність включає в себе не тільки захист, а й адаптацію, це не тільки пасивний опір, а й активний процес, коли резильєнтна особистість сприймає стрес не як загрозу, яку треба перечекати, а як задачу, яку треба вирішити. У той час як стресостійка людина намагається вийти з кризи «без втрат», резильєнтна людина виходить із кризи з «новими надбаннями», новим досвідом, новими навичками або переосмисленими цінностями та сенсом життя.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що під час тривалої війни (на виснаження) ставка робиться саме на резильєнтність, яка дозволяє бути «гнучкою» людиною, що є більш виграшною стратегією порівняно з стресостійкістю на довгій дистанції повномасштабної війни. Розуміння цієї різниці є ключовим для побудови ефективних стратегій адаптації як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Розмежування цих понять дозволяє ефективніше будувати стратегії самопомогі та фахового супроводу.

Література:

1. Коқун 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.

2. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис... д-ра психол. наук : 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 40 с.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3. Вип. 14. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

5. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗВ'ЯЗКУ ТВОРЧОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Піскозуб Л. Й.

*кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Емоційні труднощі, непроговорені моменти минулого, посттравматичні розлади, неконтрольована тривожність та постійне занепокоєння, депресивні та інші стани все більше властиві для людей різного віку за теперішніх умов й, значною мірою, обумовлюються несприятливим соціальним середовищем, що згубно відбивається на психічному здоров'ї. Нестача відчуття захищеності та впевненості породжує постійний стрес та позначається й на здоров'ї тіла, що, у комплексі, вимагає не лише психологічної підтримки, але й мотивування до саморозвитку та вироблення навичок стресостійкості, які стануть опорою за різних життєвих обставин.

Як комплексне поняття, стресостійкість враховує фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні навички й ставить одне із ключових завдань до вироблення емоційної регуляції – вміння усвідомлювати та керувати своїми емоціями та переживаннями задля збереження та відновлення здоров'я, психологічного стану після сильних душевних переживань, слугує своєрідним щитом від надмірних хвилювань, що руйнують організм. Як складова характеру та темпераменту, фізіологічних особливостей, набутих навичок спілкування й особливостей реагування на стресові ситуації, емоції (та емоційний дисбаланс як наслідок відсутності контролю та психологічної роботи), є першопричиною зниження стресостійкості та потрапляння в замкнене коло психологічних труднощів на побутовому рівні.

Відомо, що розуміння проблеми та усвідомлення механізму її виникнення зменшує інтенсивність переживань та емоцій, що з нею пов'язані. Так, вміння розпізнавати й називати емоції та емоційні стани