

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ
ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ**

*Горбачук Г. Б. перший заступник начальника
Головного управління ДСНС України
у Вінницькій області,
<https://orcid.org/0009-0008-6642-9172>*

Існуючі т. з. висвітлюють феномен стресу як рису, якість, властивість частіше за все із позицій функціональності, як параметр, що обумовлює результативність діяльності, як здатність, що сприяє підтримці оптимальної ефективності діяльності та працездатності фахівця у ситуаціях, що характеризуються напруженістю. Розглядається думка про двоїстість стресостійкості, коли вона предстает і як властивість, яка детермінує результат діяльності у параметрах успішності/неуспішності, і як така, що забезпечує особистісний гомеостаз як системи, що надає можливість вважати стресостійкість особистісним і діяльнісним показником.

Ключові слова: *стресостійкість; продуктивність діяльності; оптимальна працездатність; напружені ситуації; результат діяльності; гомеостаз особистості.*

Вступ. Аналіз сучасної практики функціонування підрозділів ДСНС України дозволяє виявити особливі умови, в яких вони здійснюють свою професійну діяльність, що значущо впливає на особистісну сферу їхніх співробітників та їхні індивідуально-психологічні властивості, провокуючи підсилення негативних емоційних переживань, які, у свою чергу, обумовлюють виникнення та акумуляцію пролонгованих стресових станів. Перебування у стані стресу суттєво впливає на зниження успішності та якості виконання співробітниками професійної діяльності та потребує використання додаткових внутрішніх ресурсів для підтримання оптимального рівня психічного та фізичного стану, що сприяє виникненню низки наслідків, які негативно позначаються як на самій діяльності у цілому, так і на особистості самого співробітника ДСНС як члена службового колективу.

Служба співробітника підрозділу ДСНС України здійснюється сьогодні переважно в екстремальних умовах, пов'язаних із ризиком для його життя і здоров'я. Наявність цього чинника висуває суттєві вимоги до рівня сформованості індивідуально-психологічних якостей співробітників, що впливають на взаємовідносини, які виникають між ними у підрозділі, та на професійну діяльність загалом. Однією з таких якостей є

стресостійкість, своєчасне управління якою обумовлює підвищення ефективності колективної діяльності у складі підрозділів.

Під час соціально-психологічного опитування, проведеного у межах вивчення спільної діяльності співробітників ДСНС України, 77,5% респондентів зазначили, що стресостійкість має суттєве значення і впливає на ефективність діяльності співробітників. На думку багатьох українських авторів (В.Алешенко, В.Крайнюк, С.Миронець, О.Сафін, О.Сорока, О.Тімченко, Н.Онищенко, В.Осьодло, Р.Сірко та ін.), стресостійкість, будучи одним із видів психологічної стійкості, є в основі формування та збереження ментального, психічного і фізичного здоров'я людини, а також є одним із детермінант, що зумовлюють розвиток психологічної готовності до самої професійної діяльності та підвищення її ефективності. Проте стресостійкість співробітників ДСНС України та її вплив на ефективність їхньої спільної діяльності у складі підрозділу донедавна не розглядалася як предмет окремого наукового дослідження. Своєю чергою, недостатність вивчення цієї проблеми у психологічній науці не дозволяє згенерувати чітко наукове підґрунтя, яке б відповідало сучасним вимогам, і давало б можливість побудувати цілісний процес розвитку та оптимізації стресостійкості в інтересах підвищення

ефективності професійної діяльності співробітників ДСНС України.

Теоретичне підґрунтя. Різні аспекти феномена стресостійкості та спільної діяльності у різний час розглядалися і вивчалися як українськими, так і зарубіжними вченими. Уперше стрес як сукупність неспецифічних стереотипних реакцій організму на несприятливі впливи довкілля було описано Г.Сельє. Українські вчені у своїх дослідженнях виявили специфіку цього феномена, а також вивчили здатність психіки людини протистояти негативним чинникам, водночас зберігати адекватні психічні стани та ефективно діяти в екстремальних умовах. Ті чи інші аспекти психічної стійкості, у т. ч. й стресостійкості суб'єктів професійної діяльності, розглядалися у працях В.Алещенка, В.Крайнюк, М.Корольчука, С.Миронця, Н.Онищенко, В.Осьодло, О.Сафіна, Р.Сірко, О.Сороки, О.Тімченка, О.Хміляра та ін. Вони розглядали специфічні аспекти її структури, особливості та чинники, що впливають на її ефективність. Однак, незважаючи на наявні наукові підходи до вивчення проблеми стресостійкості, цей феномен не повною мірою знайшов своє відображення у контексті спільної діяльності співробітників службових колективів, які вирішують завдання у складі підрозділів ДСНС України. Таким чином, наявна недостатність теоретичної розробленості проблеми дослідження стресостійкості застосовно до розв'язання завдань професійної діяльності співробітників ДСНС України, з одного боку, і запити практики, з іншого, лягли в основу вибору теми та визначили задум дослідження.

Мета статті – теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості особистості у психології.

Методи дослідження – контент-аналіз, порівняння, систематизація, класифікація.

Результати та обговорення. На сьогодні професійна діяльність співробітників підрозділів ДСНС України відбувається в особливих, несприятливих, екстремальних умовах, безпосередньо пов'язаних із ризиком, загрозою для життя і

здоров'я, соціальною антиципацією небезпеки, негативними емоційними станами, великими психофізіологічними навантаженнями. Екстремальність, своєю чергою, актуалізує прояв специфічних властивостей та якостей особистості, її функціональних можливостей і задає особливий зміст стресостійкості - як їхньої сукупності, що допомагає суб'єкту праці переносити суттєві, а іноді й поза межні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без суттєвих наслідків для власного здоров'я, здоров'я оточуючих і для самої діяльності.

Професійна діяльність співробітників підрозділів ДСНС України також характеризується інтенсивністю та відповідальністю розв'язуваних завдань, наявністю важко прогнозованих нестандартних ситуацій, високим рівнем нервово-емоційної напруженості, що сприяє збільшенню частоти виникнення у співробітників, які здійснюють цю діяльність, стресових реакцій та переживань негативного емоційного характеру, що призводить до формування виражених та довготривалих стресових станів.

З погляду сучасної психологічної науки стресовий стан необхідно піддавати аналізу через категорію «психічний стан» (Юрченко В., 2009). Дослідження у цьому напрямку у різний час проводили такі вчені, як В.Алещенко, В.Крайнюк, М.Корольчук, В.Лєфтеров, С.Миронець, О.Сафін, О.Сорока, О.Тімченко та ін. Вивчення проблеми психічних станів дозволило виявити різноманітні психологічні та фізіологічні показники, а також чинники, що зумовлюють їхню появу, динаміку розвитку та специфіку впливу на діяльність людини, зокрема і професійну.

Поняття «стрес» є найпопулярнішим серед безлічі різних понять, які дослідники використовують, щоб позначити психічні стани індивіда у складних умовах. Сучасна психологія застосовує дефініцію «стрес», щоб позначити нею не лише психічні, а й психофізіологічні і фізіологічні стани, зокрема, втоми, фізичного напруження тощо. Крім того, через широку популярність поняття «стрес» ним позначають різноманітні явища, які можна віднести і до

інших наукових сфер (медицини, біології, соціології, педагогіки тощо).

Г.Сельє першим визначив сутність поняття «загальний адаптаційний синдром», уявивши його як певну сукупність реакцій організму, насамперед адаптаційних, на сильні, тривалі несприятливі, а часом і згубні впливи на людину, які позначив як стресори. Крім того, у межах загального адаптаційного синдрому Г.Сельє (Selye H., 1976) розглядав можливість включення особливих систем організму людини, що забезпечують її захист і вироблених нею в процесі еволюції, за рахунок чого відбувається пристосування організму до змінених умов середовища. Він визначив потрібну структуру загального адаптаційного синдрому, куди включив три його стадії: реакцію тривоги; опір; виснаження.

Стадія тривоги починається при первинному виникненні стресора. Тут за невеликий за тривалістю період часу відбувається зниження рівня резистентності організму, що призводить до зниження показників деяких соматичних і вегетативних функцій. Далі відбувається мобілізація резервів організму, що актуалізує запуск саморегуляційних механізмів і захисних процесів. За ефективності захисних реакцій фіксується зниження рівня тривоги, наслідком чого стає повернення організму до нормальної діяльності. Більшість стресів, що виникають у житті та діяльності людини, вирішується на цій стадії.

Стадія резистентності (опору) виникає у тих випадках, коли вплив стресора має тривалий характер, і виникає необхідність підтримки захисних реакцій організму. На цій стадії відзначається витрачання адаптаційних резервів організму людини, що має збалансований характер, за адекватного наявним зовнішнім умовам напруження усіх функціональних систем.

У разі нерозв'язання стресової ситуації, за умов надмірного, тривалого та інтенсивного впливу стрес-чинників організм переходить на третю стадію - виснаження, що супроводжується порушенням функціонування регуляційних систем і захисно-пристосувальних

механізмів, наслідком чого стає суттєве зниження адаптаційного потенціалу особистості. Фізіологічні зміни, що виникають в організмі, які супроводжують стресову реакцію, спричиняють розвиток психосоматичних захворювань, формування особистісних деформацій, руйнування свідомої активності та колапс цілеспрямованої діяльності (втрата сенсу, втрата життєвих орієнтацій, глибока депресія, фрустрація тощо).

Фізіологічна основа виникнення і перебігу стресу та стресових реакцій, сформульована Г.Сельє, не могла у повному обсязі розкрити сутнісні характеристики цього феномена. Уперше психологічну природу стресу описав у своїх працях Р.Лазарус (Lazarus R., 1966), який назвав «емоційним стресом» психічні прояви загального адаптаційного синдрому. Він конструктивно пов'язав між собою об'єктивістський і суб'єктивістський підходи, що дозволило визначити стрес як неспецифічні психологічні і фізіологічні прояви активності адаптаційного характеру під час впливу на організм людини чинників підвищеної інтенсивності, маючи на увазі стрес у вузькому розумінні, а неспецифічні прояви адаптаційної активності під час впливу будь-яких значущих для організму чинників – як стрес у широкому сенсі. Під час проведення низки психофізіологічних досліджень ним виявлено базові методи експериментального відтворення психічного стресу та обґрунтовано чільну роль симпатичної нервової системи у запуску ендокринного механізму стресу, що дозволило, виходячи зі специфіки стресогенного чинника та рівня його прояву, поділити стрес на фізіологічний (системний) та психологічний, який, у свою чергу, поділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний.

Сутність фізіологічного (системного) стресу зводиться до стресових реакцій основних біологічних систем, що виникають під впливом різних стрес-чинників (фізико-хімічних, інфекційних тощо). Інформаційний стрес виникає за наявності глибоких інформаційних переважань, коли людина не здатна вчасно із належною якістю виконати завдання, що поставлене

перед нею, а ухвалювані нею рішення не вивірені та не відповідають обставинці, що складається. Емоційний стрес з'являється у ситуаціях реальної небезпеки або загрози для її життя і здоров'я, образи, характеризується виникненням тривалих негативних емоційних переживань. Своєю чергою, за підставою тривалості впливу чинників, що чинять негативний вплив на психіку людини, стрес поділяють на короткочасний, за якого відбувається інтенсивне витрачання «неглибоких» адаптаційних резервів і відмобілізуються «глибинні», і довготривалий, що характеризується поступовою активацією і споживанням усіх наявних адаптаційних ресурсів (Корольчук М., 2014; Корольчук В., 2009).

Не менш дискусійним питанням дослідження стресу, що викликає суперечливі судження, є його співвідношення з емоціями. Прийнято вважати, що зумовлювальною, базовою компонентою психологічного стресу є емоційне збудження. У більшості досліджень емоційні хвилювання і переживання, інтенсивність емоційного забарвлення діяльності виокремлюють як детермінуючу характеристику цього стану (Корольчук В., 2011 та ін.). Однак у працях інших дослідників дуже часто трапляються твердження про те, що не усі емоції зумовлюють виникнення стресових станів, а лише лише страх або гнів, а також їхні змішані форми (Потапчук Н., 2019 та ін.).

Базовим психологічним чинником забезпечення надійності, ефективності та успіху професійної діяльності є стійка поведінка співробітників ДСНС України в умовах впливу негативних психотравмуючих чинників, тобто стресостійкість. Дослідження структурних характеристик стресостійкості, її генези та механізму підтримання на потрібному, залежно від особливостей та особливостей професійної діяльності, рівні має значення для підвищення ефективності спільної діяльності співробітників підрозділів ДСНС України, що найчастіше відбувається в екстремальних умовах воєного часу.

В умовах впливу психотравмуючих чинників ефективність діяльності

співробітників ДСНС України залежатиме не лише від рівня їхнього професіоналізму, що визначається наявністю професійних знань, вмінь і навичок, а й від рівня розвитку професійно важливих якостей, що сприяють адаптації особистості, серед яких одне із провідних місць посідає стресостійкість.

Результати, отримані під час дослідження особливостей виникнення і перебігу стресу, прийомів і способів його подолання, знайшли своє відображення у низці психологічних концепцій і теорій. Вони є методологічною базою для детального розгляду сутності та специфіки розвитку цього стану у людини та її поведінки в екстремальних, стресогенних ситуаціях, особливо під час залучення її до спільної діяльності.

Розроблена В.Корольчук (Корольчук В., 2009) концепція експлікує закони взаємозв'язку і взаємозумовленості різноманітних функцій психіки, систем організму, об'єктів, явищ і процесів, що виникають у навколишньому світі; визначає рівневу структуру взаємозв'язків цих функцій в процесі генези стосунків на суб'єкт-об'єктному та суб'єкт-суб'єктному рівнях, зокрема тих, що ініціюють виникнення стресових станів, проявів чинників життя та діяльності, передусім системоутворювальних, що сприяють формуванню системних властивостей суб'єкта (працездатності, профпридатності, стресостійкості тощо), роль їхніх особливостей у регуляції діяльності та функціональних станів. За реалізації цього підходу з'являється можливість об'єктивно дослідити особливості виникнення і перебігу психологічного стресу, стресостійкості як якості, що справляє вплив на стійкість поведінки людини за умов впливу на неї негативних чинників із погляду прояву людиною власних системних властивостей та якостей, які актуалізуються у перебігу включення людини до свідомої активності та отримують відображення у перебігу реалізації таких функцій: організації, контролю, планування, коригування, дотримання, контролю, управління, контролю та управління. Водночас існує необхідність реалізації системного підходу у

комплексі з іншими наявними у науці теоріями, підходами та методами, що визначаються найповнішою конкретикою, що зумовлено тим, що цей підхід самостійно не може забезпечити наявність усіх необхідних підстав для вивчення функціональної надійності та певних форм свідомої діяльності людини.

Не менш важливим у вивченні функціональних станів є згенерований на положеннях теорії діяльності. Діяльнісний підхід, який зумовлює необхідність виокремлення причинно-наслідкових зв'язків на різних рівнях активності та їхнє врахування. Наявність цього підходу надалі дозволяє максимально підійти до сутності досліджуваного явища, що визначає специфіку зародження та прояву стресових станів, а також можливі шляхи їхнього подолання.

Виходячи із конкретних параметрів активності індивіда під час здійснення ним професійної діяльності, специфіка стійкості до стресу визначатиметься можливостями мобілізації функціональних резервів індивіда; адекватністю наявних адаптаційних ресурсів запитам, які визначаються самою діяльністю; закономірностями відображення у свідомості предметного світу навколишньої дійсності; порівнянням образних конструктів у перебігу здійснення діяльності; корекцією змісту спільної професійної діяльності, засобів та умов її реалізації. Динамічний підхід розкриває закономірності постійного розвитку самої особистості залежно від своїх якостей, власного віку та соціальних норм.

Не менш важливе значення для дослідження впливу стресостійкості на ефективність спільної діяльності співробітників підрозділу ДСНС має суб'єктно-діяльнісний підхід. На думку його прихильників, людина набуває деяких специфічних властивостей самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, узгодження внутрішніх і зовнішніх умов, координації усіх психічних явищ з об'єктивними і суб'єктивними умовами активності, які вирізняють її з-поміж інших, внаслідок включення її до процесу різноманітних цілеспрямованих і усвідомлюваних видів

діяльності, зокрема спільної.

Стресовий стан має чітку ієрархію показників, що встановлюються спільністю взаємопов'язаних властивостей, орієнтованих на діяльність, які формують характеристики людини на функціональному рівні. У цьому разі параметри стресостійкості, працездатності, здатності до реалізації конкретних завдань професійної діяльності на встановленому рівні ефективності та якості будуть системоутворювальними чинниками. Водночас самопочуття, настрої, задоволеність самим процесом спільної діяльності та її результатом будуть суб'єктивною мірою.

Крім згаданих підходів, не можна залишити без уваги і культурно-історичний підхід. Особливість його полягає у тому, що використання культурно-історичного підходу як виправданого методологічного підґрунтя для зближення проблематики стресу із культурно-історичним контекстом дозволяє вести мову про культурно-історичні детермінанти стресів і стресостійкості, які супроводжують онтогенез, якісну динаміку стресів, відповідну до етапів становлення життєвого простору людини як культурно зумовленого феномена.

У науці стресостійкість розглядають як властивість особистості, що позитивно впливає на результативність діяльності, здійснюваної у небезпечних умовах, пов'язаних із реальним ризиком для життя і здоров'я людини. При цьому одне із найважливіших дослідницьких завдань полягає у виявленні детермінант, що визначають оптимальний ступінь стресостійкості особистості для конкретних умов (зокрема екстремальних), у яких реалізується практична діяльність фахівця. Ці детермінанти являють собою систему чинників різного характеру: фізіологічних, психофізіологічних, психологічних, соціальних тощо. Своєю чергою, виокремлена системи чинників перебуває у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, від рівня розвитку яких залежить той чи інший ступінь розвитку стресостійкості.

У сучасній науці, щоб описати здатність особистості в екстремальних умовах демонструвати ефективність діяльності та адекватність власного психічного стану, науковці застосовують різні терміни. Не зважаючи на те, що кожен із різновидів поняття стійкості має специфічний характер, в їхній основі постулюється, що вони характеризуються: здатністю підтримувати високий рівень працездатності та ефективність діяльності в екстремальних умовах, пов'язаних із реальною загрозою для життя і здоров'я суб'єкта трудових відносин; здатністю самої особистості під час впливу психотравматичних чинників зберігати оптимальний психічний стан. Оскільки стійкість до стресу має характерно-активний характер (як процес і як результат), то у цьому контексті вона є найважливішим аспектом процесу адаптації, нерозривною частиною його розвитку.

Стійкість дозволяє відобразити функціональні характеристики професійно значущих індивідуально-психологічних якостей і властивостей особистості, крім того визначає ступінь відповідності психологічної системи діяльності вимогам конкретних робочих ситуацій. Логічно буде припустити, що усі наявні види стійкості, будучи складовими компонентами такого цілісного явища, як психічна стійкість особистості, характеризують його різні аспекти, а безпосередньо стресостійкість проявлятиметься під час дії стрес-чинників, та їхня специфічність визначатиметься конкретним видом діяльності.

Стресостійкість, будучи мультифакторною властивістю особистості, об'єднує у собі великий спектр різнорівневих явищ, що виводять на передній план три її аспекти:

стійкість, стабільність характеризують здатність особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися, бути впевненим у собі, у власних можливостях, а також мати ефективну психічну саморегуляцію;

врівноваженість, відповідність - здатність індивідуума співвідносити рівень напруги, що виникає, із ресурсами власної психіки та організму. Як базовий компонент стресостійкості, врівноваженість знаходить

своє відображення у здатності особистості знизити до мінімального рівня негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності зберігати напруження у допустимих межах;

опірність (резистентність) характеризується індивідною та особистісною самодостатністю в аспекті свободи від різних видів залежності, виявляється у здатності чинити опір обмежувачам свободи поведінки, вибору як під час реалізації окремих позицій, так і життя загалом.

Розуміння структури стресостійкості особистості спирається на традиційно сформований у психології підхід щодо структури психіки. Виходячи з цього, стресостійкість як і психічну стійкість можна розглядати як динамічну структуру. Основними компонентами динамічної структури особистості є (Сорока О., 2024):

емоційний компонент, що виявляється у почутті впевненості, а також задоволення від виконання завдання, яке формується в процесі подолання складних та екстремальних ситуацій;

вольовий компонент, що виявляється у прояві почуття самовладання, самоконтролю під час здійснення свідомої саморегуляції дій, що сприяє приведенню їх у відповідність із вимогами, які висуваються самою ситуацією професійної діяльності.

інтелектуальний компонент, що відображає розумову працездатність, специфіку типу мислення.

Однак наведений перелік компонентів, що відображає сутність поняття стресостійкості, далеко не повний. Низка вчених виокремлюють ще деякі структурні компоненти:

мотиваційний компонент, що показує спрямованість особистості на виконання певного завдання, що зумовлюється проявом різноманітних мотиваційних тенденцій, які реалізують як спонукальну, так і смислоутворювальну та регулятивну функції;

фізіологічний компонент, що визначає резерв енергетичних потенціалів організму;

пізнавальний компонент, що визначає рівень розуміння та осмислення службового завдання, структурування базисної основи

професійної діяльності, дає змогу аналізувати і прогнозувати динаміку виникнення та розвитку службових ситуацій;

операційний (моторний) компонент, що з'єднує використовувані способи і прийоми діяльності, характеризується рівнями володіння способами і прийомами діяльності, необхідними навичками і вміннями щодо застосування технічних засобів;

комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії.

Залежно від характеру діяльності структурні компоненти як психічної стійкості, так і стресостійкості займають у ній різні «рангові місця», при цьому «питома вага» складових компонентів не завжди є однаковою. Усі вони перебувають у певному взаємозв'язку, і можлива компенсація невираженості одних за рахунок більшої розвиненості інших. Крім представлених компонентів.

Висновки. У психологічній науці існує багато підходів до вивчення стресу і стресостійкості. Кожен із них розглядає здебільшого якийсь один бік багатогранної проблеми. Результати теоретичного аналізу свідчать, що наявне нині у науці розмаїття підходів до проблеми стресостійкості зумовлене виокремленням якогось одного аспекту цієї проблеми і позначенням його як домінантного. Як наслідок, труднощі вивчення стресу, зокрема його психологічних аспектів, пов'язуються

переважно із відсутністю визначення, яке б мало загальнопринятий характер, а також такої універсальної моделі, яка б змістовно відображала специфіку функціонування організму та його психічну обумовленість на усіх етапах і рівнях розвитку стресу. Існуючі т. з. висвітлюють феномен стресу як рису, якість, властивість частіше за усе із позицій функціональності, як параметр, що обумовлює результативність діяльності, як здатність, що сприяє підтримці оптимальної ефективності діяльності та працездатності фахівця у ситуаціях, що характеризуються напруженістю. Розглядається думка про двоїстість стресостійкості, коли вона предстає і як властивість, яка детермінує результат діяльності у параметрах успішності/неуспішності, і як така, що забезпечує особистісний гомеостаз як системи, що надає можливість вважати стресостійкість особистісним і діяльнісним показником.

Результати здійсненого аналізу дозволяють зробити висновки, що стресостійкість співробітника підрозділу ДСНС України слід розглядати як комплексну властивість, характеристикою якої є ступінь його адаптації до негативного впливу екстремальних внутрішніх і зовнішніх чинників екстремального характеру, які з'являються в процесі його життєдіяльності, виявляється у його переважаючих функціональних станах, рівні працездатності і таких моделях поведінки, які обумовлюють надійність та ефективність колективної діяльності у складі підрозділів.

Список використаних джерел

1. Корольчук М.С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: [монографія] / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін.; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. Київ: КНТЕУ, 2014. 275 с.
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.
3. Подляшаник В. Психологічні особливості емоційної стійкості співробітників митної служби: монографія. Луцьк: вид-во Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2011. 184 с.
4. Потапчук Н.Д. Психологія чуток в умовах надзвичайної ситуації: дис. ... д-ра психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2019. 462 с.
5. Сорока О.М. Психологія стресостійкості фахівців морського транспорту у транширотних рейсах: монографія. Київ: вид-во PRINTECO. 2024. 530 с.
6. Юрченко В.М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини: дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2009. 451 с.
7. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.
8. Selye H. Stress in health and disease. Boston. London: Butterworth Publishers, 1976. 1300 p.

References

1. Korol'chuk, M. S. (2014). *Psychologichni osoblyvosti viddalenyh naslidkiv stresogennyh vplyviv* [Psychological features of the long-term effects of stressful influences]: [monografija] / M.S. Korol'chuk, V.M. Korol'chuk, A.I. Kulazhenko ta in.; Kyi'v. nac. torg.-ekon. un-t. Kyi'v: KNTEU. 275 c. (in Ukrainian)
2. Korol'chuk, V. M. (2009). *Psychologija stresostijkosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]: dys. d-ra psyhol. nauk. Instytut psihologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukraïny. K. 513 s. (in Ukrainian)
3. Podljashanyk, V. (2011). *Psychologichni osoblyvosti emocijnoi' stijkosti spivrobitnykiv mytnoi' sluzhby* [Psychological features of emotional stability of customs officers]: monografija. Luc'k: vyd-vo Volyns'kogo nacional'nogo universytetu im. Lesi Ukraïnky. 184 s. (in Ukrainian)
4. Potapchuk, N. D. (2019). *Psychologija chutok v umovah nadzvyčajnoi' sytuacii'* [Psychology of rumours in an emergency situation]: dys. ... d-ra psyhol. nauk. Nacional'na akademija Derzhavnoi' prykordonnoi' sluzhby Ukraïny imeni Bogdana Hmel'nyč'kogo. Hmel'nyč'kyj. 462 s. (in Ukrainian)
5. Soroka, O. M. (2024). *Psychologija stresostijkosti fahivciv mors'kogo transportu u transshyrotnyh rejsah* [Psychology of stress resistance of maritime transport specialists in trans-latitude voyages]: monografija. Kyi'v: vyd-vo PRINTECO. 530 s. (in Ukrainian)
6. Jurchenko, V. M. (2009). *Teoretyko-metodologichni zasady doslidzhennja psyhichnyh staniv ljudy ny* [Theoretical and methodological foundations of the study of human mental states]: dys. d-ra psyhol. nauk. Instytut psihologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukraïny, Kyi'v. 451 s. (in Ukrainian)
7. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: McGraw-Hill. P. 345-371.
8. Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston. London: Butterworth Publishers. 1300 p.

Summary

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE STATE OF RESEARCH ON THE PROBLEM OF STRESS RESISTANCE IN PSYCHOLOGY

Horbachuk H. First Deputy Head of the Main Department of the State Emergency Service of Ukraine in Vinnytsia Region

Introduction. *The stress resistance of SES of Ukraine employees and its impact on the effectiveness of their joint activities within the unit has not been considered as a subject of a separate scientific study until recently. In turn, the lack of study of this problem in psychological science does not allow for a clear scientific basis that would meet modern requirements and would make it possible to build a holistic process of development and optimisation of stress resistance in the interests of improving the effectiveness of professional activity of the SES of Ukraine.*

The purpose is theoretical and methodological analysis of the state of research on the problem of personality stress resistance in psychology.

Methods - content analysis, comparison, systematisation, classification.

Originality. *There are many approaches to the study of stress and stress resilience in psychological science. Each of them considers mainly one side of a multifaceted problem. The results of the theoretical analysis show that the current variety of approaches to the problem of stress resilience in science is due to the isolation of one aspect of this problem and its designation as dominant. As a result, the difficulties of studying stress, in particular its psychological aspects, are mainly related to the lack of a generally accepted definition of it, the absence of a generalised, systemic model that could meaningfully reflect the peculiarities of the body's functioning and the mental conditionality of this process at all levels and stages of stress development. The existing points of view consider this phenomenon (quality, trait, property) most often from a functional point of view, as a characteristic that affects the productivity (success) of activity, as the ability to maintain optimal performance and efficiency in stressful situations. There is also the idea of the dual nature of stress resistance as a property that affects the result of activity (success/failure), and as a characteristic that ensures the homeostasis of the personality as a system, which allows us to consider stress resistance as an activity and personal indicator.*

Conclusion. *The results of the analysis allow us to conclude that the stress resistance of the SES of Ukraine employees should be considered as a complex human property characterised by the degree of adaptation of an individual to the impact of extreme external and internal factors arising in the course of life, and manifested in dominant functional states, level of performance and demonstrated behavioural patterns as characteristics that affect the efficiency and reliability of joint activities.*

Key words: *stress resistance; performance; optimal performance; stressful situations; performance result; personality homeostasis.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.10.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 16.12.24.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.