

УДК 159.923:316.728(043.3)

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.28>

**Володимир СЛОБОДЯНИК**

кандидат психологічних наук, доцент,

начальник Інституту післядипломної освіти,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

[slobodyanyk2014@gmail.com](mailto:slobodyanyk2014@gmail.com)

**ORCID:** 0000-0001-6533-3453

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Анотація.** Швидкі зміни в соціально-економічній, політичній та екологічній сферах призводять до збільшення непередбачуваності та складності життя. Люди все частіше стикаються з ситуаціями, в яких важко передбачити результати своїх дій. Розуміння того, як особистість долає цю невизначеність і захищає себе, є надзвичайно важливим, адже тривала невизначеність може призводити до стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів. Дослідження механізмів самозбереження в таких умовах може допомогти розробити ефективні стратегії запобігання та лікування цих розладів. **Мета статті** полягає у систематизації наявних підходів щодо психологічних механізмів, які лежать в основі самозбережувальної поведінки в умовах невизначеності; визначенні основних стратегій та механізмів, які використовуються для збереження власного фізичного та психологічного благополуччя в умовах невизначеності. **Методологія дослідження** ґрунтується на використанні таких методів: аналізу психологічної наукової літератури для визначення поняття «самозбережувальна поведінка особистості в умовах невизначеності»; узагальнення наукових положень щодо дослідження самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності; методу систематизації для визначення основних стратегій та механізмів, які використовуються для збереження фізичного та психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. **Наукова новизна** полягає у визначенні найважливіших стратегій і механізмів, які використовують люди для підтримки свого фізичного і психологічного благополуччя в умовах невизначеності. **Висновки.** Таким чином, поняття «самозбережувальна поведінка особистості в умовах невизначеності» автор розуміє як комплекс реакцій та дій, які спрямовані на захист фізичного та психологічного благополуччя індивіда в ситуаціях, де майбутнє непередбачуване та неконтрольоване. Також звертається увага на те, що самозбережувальна поведінка є динамічною та залежить від взаємодії багатьох факторів, включаючи особистісні риси, когнітивні процеси, емоційний стан та соціальний контекст. Загалом самозбережувальна поведінка в умовах невизначеності є складним та багатограним феноменом, який вимагає комплексного підходу до розуміння природи такої поведінки. Ефективність стратегій самозбереження залежить від взаємодії багатьох факторів, і успішна адаптація потребує гнучкості, адаптивності та здатності використовувати різні когнітивні та емоційні ресурси.

**Ключові слова:** особистість, самозбережувальна поведінка, невизначеність, стратегії та механізми самозбережувальної поведінки.

**Volodymyr SLOBODIANYK**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Head of the Institute of Postgraduate Education,

Lviv State University of Life Safety

[slobodyanyk2014@gmail.com](mailto:slobodyanyk2014@gmail.com)

**ORCID:** 0000-0001-6533-3453

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SELF-PRESERVING BEHAVIOR OF A PERSONALITY IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

**Abstract.** Rapid changes in the socio-economic, political, and environmental spheres lead to an increase in the unpredictability and complexity of life. People increasingly face situations in which it is difficult to predict the results of their actions. Understanding how a person copes with this uncertainty and protects himself for herself is extremely important, as prolonged uncertainty can lead to stress, anxiety, depression, and other mental disorders. Studying the mechanisms of self-preservation in such conditions can help to develop effective strategies for the prevention and treatment of these disorders. **The purpose** of the article is to systematize existing approaches to the psychological mechanisms that underlie self-preservation behavior in conditions of uncertainty; to identify the main strategies and mechanisms used by individuals

to maintain their own physical and psychological well-being in conditions of uncertainty. **The methodology of the study** is based on the use of the following methods: analysis of psychological scientific literature to define the concept of “self-preserving behavior of a person under conditions of uncertainty”; generalization of scientific provisions on the study of self-preserving behavior of a person under conditions of uncertainty; systematization method to determine the main strategies and mechanisms used to preserve the physical and psychological well-being of a person under conditions of uncertainty. **The scientific novelty** lies in the identification of the most important strategies and mechanisms used by people to maintain their physical and psychological well-being under conditions of uncertainty. **Conclusions.** Thus, by the definition of “self-preserving behavior of an individual under conditions of uncertainty”, the author means a set of reactions and actions aimed at protecting the physical and psychological well-being of an individual in situations where the future is unpredictable and uncontrollable. It is also emphasized that self-preservation behavior is dynamic and depends on the interaction of many factors, including personal traits, cognitive processes, emotional state, and social context. In general, self-preservation behavior under conditions of uncertainty is a complex and multifaceted phenomenon that requires a comprehensive approach to understanding its nature. The effectiveness of self-preservation strategies depends on the interaction of many factors, and successful adaptation requires flexibility, adaptability, and the ability to use various cognitive and emotional resources.

**Key words:** personality, self-preserving behavior, uncertainty, strategies and mechanisms of self-preserving behavior.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, що створює значні психологічні труднощі для особистості. Невизначеність дестабілізує звичні стратегії поведінки та підриває відчуття безпеки, активізуючи інстинкт самозбереження. Однак механізми прояву самозбережувальної поведінки в умовах невизначеності досить мало вивчені, а наявні теоретичні моделі не завжди адекватно пояснюють різноманіття індивідуальних реакцій. Тому постає проблема дослідження психологічних особливостей прояву самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності, виявлення чинників, що впливають на її форми та ефективність, а також розробки рекомендацій щодо адаптації до стресогенних ситуацій.

**Аналіз джерел та останніх досліджень.** Аналіз наукових публікацій показав, що проблема самозбережувальної поведінки є об'єктом уваги багатьох дослідників, зокрема різні її аспекти вивчали такі вчені:

– Є. Потапчук та Н. Пилявець [7] розглядали самозбережувальну поведінку особистості як психологічний феномен;

– Р. Сірко та В. Слободяник [8] визначали психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки у фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни;

– Н. Пилявець [5] у своєму дослідженні обґрунтувала когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки у студентів;

– О. Зуб та інші [4] розкривали проблеми формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки;

– закордонні фахівці Е. Карні та Д. Шмайдлер [9] досліджували самозбереження як основу раціональної поведінки в умовах ризику;

– Е. Хантзян та Дж. Мак [10] аналізували самозбереження та турботу про себе у межах переосмислення інстинктів Его.

**Мета статті** полягає у систематизації наявних підходів щодо психологічних механізмів, які лежать в основі самозбережувальної поведінки в умовах невизначеності; визначенні основних стратегій та механізмів, які використовуються особистістю для збереження власного фізичного та психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне життя характеризується високим рівнем непередбачуваності та нестабільності. Нас супроводжують економічні кризи, політичні потрясіння, екологічні катастрофи, пандемії, війни. Розуміння того, як люди можуть впоратися з цими викликами, є критично важливим для забезпечення їхнього благополуччя та соціальної стабільності.

Стрес, пов'язаний з невизначеністю, негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості. Дослідження самозбережувальної поведінки допомагає розробити ефективні стратегії запобігання та подолання стресу, а також покращення якості життя.

Самозбережувальна поведінка особистості в умовах невизначеності – це комплекс реакцій та дій, спрямованих на захист фізичного та психологічного благополуччя індивіда в ситуаціях, коли майбутнє непередбачуване та неконтрольоване. Вона є динамічною та залежить від взаємодії багатьох факторів, включаючи особистісні риси, когнітивні процеси, емоційний стан та соціальний контекст.

Систематизація наявних підходів щодо визначення психологічних механізмів, які лежать в основі самозбережувальної поведінки в умовах невизначеності, дозволила визначити основні особливості прояву самозбережувальної поведінки особистості (див. табл. 1).

До ключових аспектів самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності можемо віднести такі [2; 3; 4]:

1) невизначеність може виступати стресором, адже відсутність інформації про майбутнє та нездатність передбачити події викликає відчуття тривоги, стресу та безпорадності. Це запускає механізми самозбереження, спрямовані на мінімізацію ризику та відновлення відчуття контролю;

2) різноманітність і варіативність реакцій людей на невизначеність. Реакції на невизначеність значно варіюються між людьми. Деякі індивіди активно шукають інформацію та

намагаються контролювати ситуацію, інші – уникають інформації та відступають від проблем. Стилі копінг, які використовуються для подолання стресу, також впливають на характер самозбережувальної поведінки;

3) когнітивні стратегії. Когнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні самозбережувальної поведінки. Люди можуть використовувати різні когнітивні стратегії, такі як пошук інформації, переоцінка ситуації, позитивне мислення, планування тощо;

4) емоційні реакції. Невизначеність часто супроводжується сильними емоціями, такими як тривога, страх, гнів, депресія. Емоційні реакції можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективній самозбережувальній поведінці. Здатність регулювати емоції є важливим фактором успішного подолання невизначеності;

5) соціальний складник. Соціальне оточення значно впливає на самозбережувальну

Таблиця 1

**Особливості самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності з точки зору різних підходів**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Еволюційний підхід [1]           | Самозбереження – це інстинкт, який закладено генетично, що забезпечує виживання та розмноження. Невизначеність активує механізми, спрямовані на мінімізацію ризику та максимізацію шансів на виживання. Це може проявлятися у підвищеній обережності, пошуку безпечного середовища, а також у схильності до групового поєднання для підвищення шансів на виживання |
| Біологічний підхід [3]           | Дослідження роботи мозку показує залучення певних структур (мигдалина, гіпокамп, префронтальна кора) до обробки інформації про загрозу та невизначеність. Активізація цих структур призводить до виділення стресових гормонів (кортизол, адреналін), що впливають на поведінку, спрямовану на самозбереження                                                       |
| Когнітивний підхід [6]           | Теорія когнітивної оцінки. Спосіб, у який людина оцінює ситуацію невизначеності, впливає на її поведінку. Якщо ситуація оцінюється як загрозна та неконтрольована, це може призвести до паніки та неефективних дій, а якщо ситуація оцінюється як контрольована та безпечна, то це сприяє адаптивній поведінці                                                     |
|                                  | Теорія когнітивних схем. Наявні когнітивні схеми та переконання впливають на сприйняття невизначеності та вибір стратегій самозбереження. Люди з песимістичними схемами можуть бути більш схильні до уникання ризику та пасивності, тоді як люди з оптимістичними схемами можуть бути більш активними у пошуку рішень                                              |
|                                  | Теорія атрибуції. Спосіб пояснення причин подій, що відбуваються в умовах невизначеності, впливає на подальшу поведінку. Атрибуція невдач на зовнішні, неконтрольовані фактори може знижувати рівень стресу, а атрибуція на внутрішні, контрольовані фактори – стимулювати пошук нових стратегій                                                                   |
| Психодинамічний підхід [12]      | В умовах невизначеності можуть активізуватися різні захисні механізми (заперечення, проєкція, раціоналізація), що допомагають долати тривогу та стрес. Однак надмірне використання захисних механізмів може бути неефективним та навіть шкідливим для адаптації                                                                                                    |
| Соціально-когнітивний підхід [3] | Теорія соціального порівняння. Порівняння себе з іншими людьми в ситуації невизначеності може впливати на самооцінку та вибір стратегій                                                                                                                                                                                                                            |
|                                  | Теорія соціального навчання. Спостереження за поведінкою інших людей в умовах невизначеності може впливати на вибір власних стратегій самозбереження                                                                                                                                                                                                               |
| Гуманістичний підхід [11]        | В умовах невизначеності важливу роль відіграє віра в себе та свої можливості. Здатність до самореалізації та пошуку сенсу може бути ключовим фактором успішної адаптації                                                                                                                                                                                           |

поведінку. Наявність соціальної підтримки, доступ до ресурсів та відчуття спільності допомагають зменшити стрес і підвищити ефективність стратегій самозбереження. Соціальна ізоляція, навпаки, може посилити негативні емоції та ускладнити адаптацію;

б) особистісні риси. Більшість особистісних рис впливає на поведінку людини у ситуації невизначеності. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильними до тривоги та уникнення, тоді як люди з високим рівнем самоконтролю можуть бути більш ефективними у подоланні труднощів. Толерантність до невизначеності – це ключова риса, яка визначає адаптивність до непередбачуваних ситуацій.

Що стосується основних стратегій та механізмів збереження фізичного та психологічного благополуччя в умовах невизначеності, то їх доцільно розділити на такі категорії:

1) когнітивні стратегії, які насамперед пов'язані із мисленням та сприйняттям:

- пошук інформації (активний збір інформації для зменшення невизначеності та отримання контролю над ситуацією, що включає пошук достовірних джерел, аналіз даних та формулювання власної думки);

- переоцінка ситуації (зміна сприйняття ситуації, фокусування на позитивних аспектах, пошук можливостей замість проблем, що може включати когнітивну реструктуризацію, тобто зміну негативних думок на більш раціональні та адаптивні);

- планування та встановлення цілей (створення конкретних планів дій, розбиття великих задач на дрібніші, встановлення досяжних цілей. Це дає відчуття контролю та напрямку в невизначеній ситуації);

- позитивне мислення та оптимізм (фокусування на позитивних аспектах, віра у власні сили та можливості. Оптимістичний погляд на майбутнє допомагає зменшити стрес та тривогу);

- збереження внутрішнього локусу контролю (переконання у своїй здатності впливати на ситуацію, навіть в умовах невизначеності, що допомагає активніше шукати рішення та уникати пасивності);

2) емоційні стратегії, пов'язані з регуляцією емоцій:

- регуляція стресу. Ідеться про використання технік релаксації (дихальні вправи, меди-

тація, йога), фізичні вправи, достатній сон. Це допомагає знизити рівень стресових гормонів та покращити загальний стан;

- самозаспокоєння та самопідтримка (використання афірмацій, самозаспокійливих технік, звернення до власних ресурсів та сильних сторін);

- пошук емоційної підтримки (звернення до близьких людей, друзів, родини за допомогою та підтримкою. Обговорення почуттів та переживань може допомогти зменшити стрес та відчуття самотності);

- вираження емоцій. Здоровий вихід емоцій відбувається через творчість, фізичну активність або звернення до фахівця. Пригнічення емоцій може бути шкідливим для психічного здоров'я;

3) поведінкові стратегії, які пов'язані з діями та вчинками:

- здоровий спосіб життя. Збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон – це фундамент фізичного та психологічного здоров'я в будь-якій ситуації;

- активність і залученість (заняття улюбленою справою, хобі, спілкування з людьми. Активність відволікає від негативних думок та підвищує настрій);

- пошук допомоги у спеціалістів (звернення до психолога, психотерапевта, лікаря за необхідності. Фахівець може допомогти розробити індивідуальну стратегію подолання стресу та невизначеності);

- створення підтримки (будування та підтримка здорових соціальних зв'язків з людьми, яким ви довіряєте);

4) механізми, які допоможуть подолати стрес:

- механізми копіngu – це індивідуальні стратегії, які людина використовує для подолання стресу та труднощів. Вони можуть бути адаптивними (ефективними) або дезадаптивними (шкідливими);

- захисні механізми – це психічні механізми, які допомагають зменшити тривогу та стрес, але водночас вони можуть бути неефективними або навіть шкідливими у разі надмірного використання (наприклад, заперечення, проекція);

- регуляція автономної нервової системи (здатність організму регулювати фізіологічні реакції на стрес, такі як серцебиття, дихання та артеріальний тиск).

Важливо пам'ятати, що ефективність цих стратегій та механізмів залежить від індивідуальних особливостей, типу невизначеності та контексту ситуації. Комплексний підхід, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, є найефективнішим способом збереження благополуччя в невизначених ситуаціях.

**Висновки.** У цілому, самозбережувальна поведінка в умовах невизначеності є складним та багатогранним феноменом, який вимагає комплексного підходу до розуміння природи такої поведінки. Ефективність стратегій самозбереження залежить від взаємодії багатьох

факторів, і успішна адаптація потребує гнучкості, адаптивності та здатності використовувати різні когнітивні та емоційні ресурси.

Дослідження самозбережувальної поведінки може привести до розробки нових теоретичних моделей та концепцій, які розширяють розуміння людської психіки та поведінки.

З огляду на викладене вище зазначимо, що дослідження самозбережувальної поведінки особистості є не лише науково цікавим, а й має важливе практичне значення для покращення якості життя людей та зменшення негативного впливу невизначеності.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Віговська О.О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 90–99.
2. Вірна Ж. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 1 (17). С. 35–40.
3. Дробот О.В., Пушкар О.А. Особливості біологічної та соціальної детермінації когнітивного стилю особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. № 4. Т. 35 (74). С. 6–11.
4. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки / О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова. *Молодь і ринок*. 2019. № 10 (177). С. 18–24.
5. Пилявець Н.І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів. *Наукові перспективи*. 2023. № 8 (38). С. 702–715.
6. Пилявець Н.І., Потапчук Є.М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 117–124.
7. Потапчук Є.М., Пилявець Н.І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 219–223.
8. Сірко Р.І., Слободяник В.І. Психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки у фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 6 (34). С. 1623–1631.
9. Karni E., Schmeidler D. Self-preservation as a foundation of rational behavior under risk. *Journal of Economic Behavior and Organization*. 1986. № 7. P. 71–81.
10. Khantzian E.J., Mack J.E. Self-preservation and self-care: a revision of ego instincts. *Psychoanalytic Research on the Child*. 1983. № 38 (1). P. 209–232. <https://doi.org/10.1080/00797308.1983.11823390>.
11. Lott, Tommy L. The Psychology of Self-Preservation in Hobbes. *Revue Européenne Des Sciences Sociales*. Vol. 20, № 61. 1982. P. 37–55. JSTOR. URL: <http://www.jstor.org/stable/40369459>.
12. Tony W. Buchanan. An examination of the social self preservation model and the physiological resonance of social stress. URL: [https://www.researchgate.net/publication/281639464\\_An\\_examination\\_of\\_the\\_social\\_self\\_preservation\\_model\\_and\\_the\\_physiological\\_resonance\\_of\\_social\\_stress](https://www.researchgate.net/publication/281639464_An_examination_of_the_social_self_preservation_model_and_the_physiological_resonance_of_social_stress).

### REFERENCES:

1. Vihovska, O.O. (2014). Samorealizatsiia yak oznaka konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti [Self-realization as a sign of constructive self-preservation of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 23, 90–99. [in Ukrainian]
2. Virna, Zh. (2017). Psykholohichni koordynaty konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti [Psychological coordinates of constructive self-preservation of personality]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V.O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V.A. Sukhomlynsky Moscow National University. Psychological sciences*, 1 (17), 35–40. [in Ukrainian]
3. Drobot, O.V., & Pushkar, O.A. (2024). Osoblyvosti biolohichnoi ta sotsialnoi determinatsii kohnityvnoho styliu osobystosti [Peculiarities of biological and social determination of the cognitive style of personality]. *Vcheni zapysky*

*TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific notes of Vernadsky TSU. Series: Psychology*, 4 (35) (74). S. 6–11. [in Ukrainian]

4. Zub, O., Taimasov, Yu., Turchynov, A., & Alfimova, L. (2019). Formuvannia samozberezhuvalnoi povedinky maibutnikh ofitseriv v protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of self-preserving behavior of future officers in the process of professional training]. *Molod i rynok – Youth and the market*, 10 (177), 18–24. [in Ukrainian]

5. Pyliavets, N.I. (2023). Kohnityvni styli osobystosti yak chynnyk formuvannia samozberezhuvalnoi povedinky studentiv [Cognitive styles of personality as a factor in the formation of students' self-preservation behavior]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 8 (38), 702–715. [in Ukrainian]

6. Pyliavets, N.I., & Potapchuk, Ye.M. (2021). Suchasni pidkhody do vyznachennia poniattia “Kohnityvnyi styl osobystosti” [Modern approaches to defining the concept of “Cognitive Style of Personality”]. *Habitus – Habitus*, 26, 117–124. [in Ukrainian]

7. Potapchuk, Ye.M., & Pyliavets, N.I. (2022). Samozberezhuvalna povedinka osobystosti yak psykholohichnyi fenomen [Self-preserving behavior of the individual as a psychological phenomenon]. *Habitus*, 44, 219–223. [in Ukrainian]

8. Sirko, R.I., & Slobodanyk, V.I. (2024). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia samozberezhuvalnoi povedinky u fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesii v umovakh viiny [Psychological features of the formation of self-preserving behavior in specialists of risky professions in the conditions of war]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific innovations and advanced technologies*, 6 (34), 1623–1631. [in Ukrainian]

9. Karni, E., & Schmeidler, D. (1986). Self-preservation as a foundation of rational behavior under risk. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 7, 71–81 [in English].

10. Khantzian, E.J., & Mack, J.E. (1983). Self-preservation and self-care: a revision of ego instincts. *Psychoanalytic Research on the Child*, 38 (1), 209–232. <https://doi.org/10.1080/00797308.1983.11823390> [in English].

11. Lott, Tommy L. (1982). “The Psychology of Self-Preservation in Hobbes”. *Revue Européenne Des Sciences Sociales*. Vol. 20, 61, 37–55. URL: <http://www.jstor.org/stable/40369459> [in English].

12. Tony, W. Buchanan. An examination of the social self preservation model and the physiological resonance of social stress. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/281639464\\_An\\_examination\\_of\\_the\\_social\\_self\\_preservation\\_model\\_and\\_the\\_physiological\\_resonance\\_of\\_social\\_stress](https://www.researchgate.net/publication/281639464_An_examination_of_the_social_self_preservation_model_and_the_physiological_resonance_of_social_stress) [in English].