

УДК 159.9.072:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2026-1.20>**Ганна РЕДЬКІНА**

кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук,

Дніпровський державний технічний університет

annainred@gmail.com**ORCID:** 0000-0002-7000-8062**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПАРАДИГМИ ДОСЛІДЖЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ КРИЗИ ТА ВІЙНИ**

Анотація. *Мета статті* полягає у здійсненні систематизації та критичного аналізу провідних теоретико-методологічних парадигм дослідження стресостійкості особистості та визначенні їхніх можливостей у сучасній дослідницькій практиці в умовах тривалої кризи та війни. **Методологія дослідження** ґрунтується на застосуванні системного підходу, принципів детермінізму та мультипарадигмального аналізу. Робота базується на поєднанні загальнопсихологічних принципів (системної структури особистості) та конкретно-тематичних положень провідних психологічних шкіл: салютогенної парадигми (концепція почуття когерентності А. Антоновські), ресурсної парадигми (теорія збереження ресурсів С. Хобфолла), когнітивно-поведінкової парадигми (когнітивно-транзакційна модель Р. Лазаруса, когнітивна концепція А. Бека) та екзистенційно-гуманістичного підходу (концепція життєстійкості С. Мадді, екзистенційна аналітика В. Франкла). У роботі використано методи теоретичного аналізу наукової літератури, порівняння, систематизації, концептуального узагальнення та операціоналізації психологічних конструктів. **Наукова новизна** полягає в тому, що здійснено цілісну систематизацію парадигмального простору вивчення стресостійкості, яка інтегрує класичні підходи з новітніми мультисистемними моделями (Е. Мастен, М. Унгар, Дж. Бонанно) та розробками сучасної вітчизняної школи (О. Кокун, Т. Титаренко, В. Климчук та ін.) в контексті тривалого воєнного навантаження. Обґрунтовано необхідність подолання методологічного еkleктизму через узгодження теоретичних моделей з конкретним психодіагностичним інструментарієм та доведено доцільність поєднання кількісних і якісних методів для виявлення траєкторій стійкості особистості. **Висновки.** Узагальнено, що стресостійкість у сучасній психологічній науці постає як складний мультипарадигмальний конструкт, вивчення якого вимагає інтеграції когнітивних, ресурсних та екзистенційних підходів. Встановлено, що методологічний успіх досліджень безпосередньо залежить від точності операціоналізації абстрактних понять у конкретні вимірювані показники, що повною мірою враховують специфіку воєнного часу та екзистенційний характер викликів. Перспективи подальших розвідок вбачаються у переході до розроблення інтегральних методологічних моделей, що поєднують внутрішні психологічні механізми стійкості особистості з потенціалом соціальної згуртованості та колективної стресостійкості суспільства для створення цілісної системи психологічної безпеки.

Ключові слова: стресостійкість, методологія, парадигма, війна, тривала криза, салютогенез, життєстійкість, операціоналізація, ресурси, резильєнтність.

Hanna Redkina

Candidate of Political Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Social-Psychological and Humanitarian Sciences,

Dniprovsky State Technical University

annainred@gmail.com**ORCID:** 0000-0002-7000-8062**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PARADIGMS
OF RESEARCHING PERSONALITY STRESS RESISTANCE
IN CONDITIONS OF PROLONGED CRISIS AND WAR**

Abstract. *The purpose* of the article is to carry out the systematization and critical analysis of the leading theoretical and methodological paradigms of researching personality stress resistance and to determine their possibilities in modern research practice in conditions of a prolonged crisis and war. The research **methodology** is based on the application



© Г. Редькіна, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

of a systematic approach, the principles of scientific determinism, and a multi-paradigmatic analysis of psychological phenomena. The work is based on a combination of general psychological principles of the personality's systemic structure and specific thematic provisions of the leading world psychological schools: the salutogenic paradigm (A. Antonovsky's concept of the sense of coherence), the resource paradigm (S. Hobfoll's theory of resource conservation), the cognitive-behavioral paradigm (R. Lazarus's cognitive-transactional model, A. Beck's cognitive concept), and the existential-humanistic approach (S. Maddi's concept of hardiness, V. Frankl's existential analytics). In the process of research, a set of methods was used: theoretical analysis of professional scientific literature, comparison, classification, conceptual generalization, and operationalization of complex psychological constructs. **The scientific novelty** lies in the fact that a holistic systematization of the paradigmatic space for studying stress resistance has been carried out, which integrates classical approaches with the latest multisystem models (E. Masten, M. Ungar, G. Bonanno) and developments of the modern domestic school (O. Kokun, T. Tytarenko, V. Klymchuk, etc.) in the context of intensive and prolonged military pressure on the psyche. The necessity of overcoming methodological eclecticism through strict coordination of theoretical models with specific psychodiagnostic tools (SOC-29, CD-RISC) is substantiated, and the feasibility of combining quantitative and qualitative methods (narrative analysis, case study) to identify real trajectories of personality stability is proven. **Conclusions.** It is generalized that stress resistance in modern psychological science appears as a complex multi-paradigmatic construct, the study of which requires systemic integration of cognitive, resource, and existential approaches. It has been established that the methodological success of future research directly depends on the accuracy of operationalizing abstract concepts into specific measured indicators that fully take into account the specifics of wartime and the existential nature of the challenges. Prospects for further research are seen in the transition to the development of integrated methodological models that combine the internal psychological mechanisms of individual stability with the potential for social cohesion and collective stress resistance of society to create a holistic system of psychological security in conditions of prolonged global crises.

Key words: stress resistance, methodology, paradigm, war, prolonged crisis, salutogenesis, hardiness, operationalization, resources, resilience.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психологічної науки в Україні характеризується необхідністю глибокого методологічного осмислення поведінки особистості в умовах екзистенційної загрози. Сьогодні актуалізується не лише питання прикладного аналізу чи емпіричної діагностики психічних станів, але й насамперед потреба у фундаментальному визначенні парадигм, що пояснюють природу, архітектуру та динамічні механізми стресостійкості. Методологічна чіткість у виборі теоретичних підходів є критично важливою, оскільки вона дає змогу уникнути наукового еkleктизму, забезпечує валідність дослідницьких висновків та формує цілісний дискурс у межах сучасної психологічної думки.

Тривала криза, спричинена повномасштабною війною, виступає потужним каталізатором цього процесу, вимагаючи від науки переходу від дескриптивного опису індивідуально-психологічних рис до системного розуміння здоров'язберезувальних ресурсів суб'єкта. У ситуації інтенсивного наростання стресогенних чинників вивчення методологічних засад стресостійкості стає стратегічним завданням, адже саме парадигмальне бачення проблеми визначає ефективність стратегій психологічного супроводу та ментального відновлення особистості в умовах воєнного часу.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Методологічний фундамент дослідження

неможливий без звернення до світових наукових парадигм, що пройшли тривалу еволюцію й заклали базис для розуміння природи стресостійкості. Витоки розуміння стресу як універсального адаптаційного механізму закладені у класичних працях Г. Сельє [15], чия концепція загального адаптаційного синдрому стала біологічним підґрунтям для подальшого психологічного аналізу стресостійкості. Методологічне обґрунтування стресостійкості як динамічного процесу, що розгортається у часі, нерозривно пов'язане з лонгітюдними дослідженнями Е. Вернер [18], які довели роль захисних факторів у збереженні ментального здоров'я. Питання операціоналізації та кількісного вимірювання цього феномена базуються на розробках К. Коннор [10] та Дж. Девідсона [10], чия діагностична шкала стала світовим стандартом оцінки адаптаційного потенціалу. Салютогенний вектор аналізу ґрунтується на концепції А. Антоновскі [7], який змістив фокус на вивчення ресурсів здоров'я, а динаміка ресурсного обміну в умовах кризи розкривається крізь призму теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [11]. Когнітивні механізми переробки стресогенного досвіду базуються на класичних моделях Р. Лазаруса [12] та А. Бека [8], тоді як екзистенційно-ціннісний вимір стійкості представлений фундаментальними працями В. Франкла [6] та концепцією життєстійкості С. Мадді [13].

У зарубіжному науковому дискурсі останніх років спостерігається тенденція до екологізації та мультирівневого аналізу стійкості. У працях Е. Мاستен [14] резильєнтність розглядається через призму «системної магії», де стійкість особистості є похідною від злагодженої роботи біологічних, психологічних і соціальних систем. Екологічний вектор дослідження, представлений у роботах М. Унгара [17], акцентує увагу на тому, що стресостійкість залежить не лише від внутрішніх ресурсів індивіда, але й від здатності середовища надавати необхідні ресурси у доступний спосіб. Новітні дослідження С. Саутвіка [16] та Д. Чарні [16] пропонують методологічне поєднання нейробіологічних предикторів стійкості з когнітивними стратегіями (оптимізм, моральний компас, соціальна підтримка), що дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації до екстремальних стресорів. Праці Дж. Бонанно [9] закладають основу для вивчення «траєкторій резильєнтності», доводячи, що стійкість є найбільш поширеною реакцією на травматичні події, а не винятком, що вимагає перегляду традиційних патоцентричних моделей дослідження.

В українській сучасній науці теоретико-методологічне підґрунтя дослідження стресостійкості представлене у працях О. Кокуна [3], який акцентує увагу на взаємозв'язку стійкості та суб'єктивного благополуччя; Т. Титаренко [5], яка розглядає стійкість через призму життєвого конструювання, пропонуючи соціально-психологічні практики повсякденності й особистісні способи моделювання майбутнього (життєві завдання, життєві домагання, життєвий вибір); Л. Карамушки та О. Креденцер [4], які досліджують організаційні та ресурсні аспекти життєстійкості. Методологічні підходи до концептуалізації стресостійкості ґрунтовно проаналізовані В. Климчуком [2], а системне бачення структури особистості – у працях С. Максименка [1]. Проте динаміка сучасних викликів вимагає синтезу цих підходів у межах цілісної методологічної системи.

Мета статті – здійснити систематизацію та критичний аналіз провідних теоретико-методологічних парадигм дослідження стресостійкості особистості, а також визначити їхні можливості у сучасній дослідницькій практиці.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний простір вивчення стресостійкості у сучасній психологічній науці структурується навколо декількох фундаментальних парадигм, кожна з яких пропонує власну концептуальну оптику аналізу адаптаційних можливостей особистості в умовах екзистенційних викликів.

Першочергового значення у цьому контексті набуває салютогенна парадигма, епістемологічний прорив якої, здійснений А. Антоновським [7], полягає у радикальній зміні вектору наукового пошуку: від аналізу патогенезу та деструктивних наслідків стресу до вивчення чинників збереження здоров'я та психологічного благополуччя. Центральний конструкт цього підходу – почуття когерентності (SOC) – постає не просто як індивідуальна риса, а як інтегральна методологічна установка суб'єкта на сприйняття світу як зрозумілого, керованого та смислового, що є критично важливим для збереження ментальної цілісності в умовах воєнної дестабілізації.

Разом із салютогенним баченням, суттєвий пояснювальний потенціал має ресурсна парадигма, зокрема теорія збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла [11]. Методологічна специфіка цього підходу дає змогу розглядати стресостійкість як динамічний процес керування «ресурсними караванами», де успішність адаптації прямо залежить від здатності індивіда накопичувати та захищати особистісні, соціальні та енергетичні ресурси. В умовах тривалої кризи ця модель набуває особливої актуальності, оскільки пояснює механізми виникнення «спіралей втрат» та обґрунтовує необхідність зовнішньої ресурсної підтримки для запобігання психологічному виснаженню.

Водночас внутрішня архітектура стійкості ґрунтовно розкривається крізь призму когнітивно-поведінкової парадигми. Спираючись на когнітивно-транзакційну модель Р. Лазаруса [12] та когнітивні концепції А. Бека [8], цей напрям фокусує увагу на процесах вторинної когнітивної оцінки та здатності до рефлексивної переробки стресогенної інформації. У межах цієї парадигми стресостійкість операционалізується як здатність суб'єкта трансформувати сприйняття зовнішньої загрози у формат «виклику», що активує конструктивні копінг-стратегії та запобігає когнітивним викривленням, характерним для травматичного досвіду.

Логічним завершенням методологічного синтезу виступає екзистенційно-гуманістичний підхід, який виводить проблему стійкості у площину ціннісно-смыслові детермінації. Концепція життестійкості (*hardiness*) С. Мадді [13], що інтегрує залученість, контроль та прийняття ризику, розглядається тут не лише як механізм захисту, але й як проактивна життєва позиція. Таке розуміння корелює з екзистенційною аналітикою В. Франкла [6], де воля до сенсу постає фундаментальним підґрунтям стійкості, що дає змогу особистості зберігати суб'єктність навіть у ситуації граничного воєнного навантаження.

На наше переконання, перспективним є формування інтегративної екодинамічної парадигми, у межах якої стресостійкість постає як емерджентна властивість взаємодії системи «особистість – воєнне середовище», де індивідуальні смисли підсилюються ресурсами колективної резильєнтності.

Логічним продовженням теоретичного осмислення зазначених парадигм виступає проблема їхньої операціоналізації та психодіагностичного втілення, оскільки методологічна коректність будь-якого психологічного дослідження вимагає суворої узгодженості між вибраною теоретичною моделлю та вимірювальним інструментарієм. У межах сучасного наукового пошуку ця проблема розв'язується через поєднання кількісних та якісних методів аналізу. Зокрема, використання валідизованих опитувальників, таких як шкала орієнтації на життя (SOC-29) чи шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), дає змогу здійснювати моніторинг стану великих груп населення, що є критично важливим для оцінки адаптаційного потенціалу суспільства в умовах війни [10]. Водночас повнота методологічного опису феномена вимагає звернення до якісних методів, зокрема нарративного аналізу та

кейс-стаді. Такий підхід дає змогу дослідити «живий досвід» стійкості та виявити унікальні смислові конструкти особистості, що цілком відповідає методологічним традиціям класичних лонгітюдних досліджень Е. Вернер [18].

Проведений аналіз підтверджує, що лише за умови комплексного поєднання когнітивних, ресурсних та екзистенційних вимірів можна досягнути феномен стресостійкості особистості в умовах сучасної війни. Це закладає фундамент для розроблення адаптивних моделей психологічного супроводу, які б інтегрували індивідуальні стратегії опанування з механізмами групової підтримки та соціальної згуртованості.

Висновки. Узагальнюючи результати проведеного теоретико-методологічного аналізу, можемо констатувати, що стресостійкість у сучасній психологічній науці постає як складний мультипарадигмальний конструкт. Її всебічне вивчення вимагає інтеграції когнітивних, ресурсних та екзистенційних підходів, оскільки кожен з них розкриває специфічну грань адаптації особистості до кризових умов. При цьому методологічний успіх майбутніх досліджень безпосередньо залежатиме від точності операціоналізації абстрактних понять у конкретні вимірювані показники, що повною мірою враховують специфіку воєнного часу та екзистенційний характер викликів, перед якими постає суб'єкт. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі вбачаються у переході від аналізу індивідуальних ресурсів особистості до розроблення інтегральних методологічних моделей. Такі моделі мають поєднувати внутрішні психологічні механізми стійкості з потенціалом соціальної згуртованості та колективної стресостійкості суспільства, що дасть змогу створити цілісну систему психологічної безпеки в умовах тривалих глобальних та локальних криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Максименка. 4-те вид., переробл. і допов. Київ: Людмила, 2025. Т. 1. 568 с.
2. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання: монографія / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Коқун О. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія / Ін-т психології імені Г. Костюка НАПН України. Київ, 2025. 214 с.
4. Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшміт Ф., Клімов С. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 6–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>.

5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. / Т. Титаренко та ін. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
7. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
8. Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books, 1976. 356 p.
9. Bonanno G.A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021. 336 p.
10. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
11. Hobfoll S.E. *Tribalism: The Evolutionary Origins of Modern Injustice and Prejudice*. New York: Oxford University Press, 2018. 248 p. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190635213.001.0001>.
12. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
13. Maddi S.R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer Netherlands, Irvine, CA, 2013. 86 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>.
14. Masten A.S., Lucke C.M., Nelson K.M., & Stallworthy I.C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17. P. 521–549. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>.
15. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott Co, 1974. 171 p.
16. Southwick S.M., Charney D.S., DePierro J.M. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781009063937>.
17. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>.
18. Werner E., Smith R. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox, 1982. 229 p.

REFERENCES:

1. Maksymenko, S. (Ed.). (2025). *Zahalna psykholohiia* [General psychology] (4th ed., Vol.1). Kyiv: Liudmyla [in Ukrainian].
2. Klymchuk, V. (2021). *Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of post-traumatic growth] (2nd ed.). Kropyvnytskyi: Imex-LTD [in Ukrainian].
3. Kokun, O. (2025). *Zhyttiistiikist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka* [Hardiness and resilience of a person in the modern world: theory, research, practice]. Kyiv: H. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine [in Ukrainian].
4. Kredentser, O., Karamushka, L., Valdshmidt, F., & Klimov, S. (2022). Kontsepsiia proiektu “Sotsialno-psykholohichna pidtrymka ukraintyv v Nimechchyni” [The concept of the project “Socio-psychological support of Ukrainians in Germany”]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, (3–4), 6–25 [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
5. Tytarenko, T., et al. (2019). *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii* [Socio-psychological technologies for personality recovery after traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
6. Frankl, V. (2020). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori* [Man's search for meaning. Psychologist in a concentration camp] (O. Zamoiska, Trans.). Kharkiv: Klub Simeinoho Dozvillia. [in Ukrainian].
7. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass [in English].
8. Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books [in English].
9. Bonanno, G.A. (2021). *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books [in English].
10. Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113> [in English].
11. Hobfoll, S.E. (2018). *Tribalism: The Evolutionary Origins of Modern Injustice and Prejudice*. New York: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190635213.001.0001> [in English].

12. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company [in English].
13. Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Netherlands, Irvine, CA. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1> [in English].
14. Masten, A.S., Lucke, C.M., Nelson, K.M., & Stallworthy, I.C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307> [in English].
15. Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co [in English].
16. Southwick, S.M., Charney, D.S., & DePierro, J.M. (2023). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781009063937> [in English].
17. Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x> [in English].
18. Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 26.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.03.2026