

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ТА СИТУАЦІЙ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кресан Ольга Дмитрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної і практичної психології
Ніжинського державного університету імені М. Гоголя
ORCID ID: 0000-0002-7982-4533

Статтю присвячено теоретичному аналізу життєвих подій стресового характеру як одного з важливих чинників формування стресостійкості особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових, травматичних та екстремальних подій у сучасному соціальному контексті, що істотно впливають на психічне здоров'я та адаптаційні можливості людини. У роботі узагальнено наукові підходи до розуміння життєвих подій у психології, зокрема в межах біографічного, ситуаційного, когнітивного та наративного підходів.

Розкрито психологічні особливості впливу стресових життєвих подій на особистість, обґрунтовано їх подвійну роль як джерела стресу та потенційного ресурсу розвитку стресостійкості. Проаналізовано концепцію стресового епізоду Р. Лазаруса, що дозволяє розглядати стрес не лише як реакцію на подію, а як процес когнітивної та емоційної переробки ситуації. Залежно від сили стресу та ступеня деструктивного впливу на особистість виокремлено стресогенні, кризові, травматичні та екстремальні життєві події, охарактеризовано їх психологічні наслідки та потенціал щодо формування або зниження стресостійкості.

Показано, що формування стресостійкості можливе за умови відповідності рівня стресового навантаження наявним особистісним ресурсам, копінг-стратегіям і соціальній підтримці. Особливу увагу приділено ролі суб'єктивного осмислення подій та наративного підходу, який розглядається як важливий психологічний механізм інтеграції стресового й травматичного досвіду, зниження емоційної напруги та посилення адаптаційних можливостей особистості. Зроблено висновок, що життєві події стресового характеру є значущим чинником як виникнення стресу, так і розвитку стресостійкості, що потребує подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, життєві події, кризові ситуації, травматичні події, копінг, наративна психологія, наратив.

Kresan Olha. Characteristics of life events and situations as a factor in the development of personality stress resistance

The article is devoted to a theoretical analysis of various stress-related life events as one of the important factors in the formation of individual stress resilience. The relevance of the study is determined by the increasing number of crisis, traumatic, and extreme events in the contemporary social context, which significantly affect mental health and human adaptive capacities. The paper systematizes scientific approaches to understanding life events in psychology, particularly within biographical, situational, cognitive, and narrative frameworks.

The psychological characteristics of the impact of stressful life events on the individual are examined, and their dual role as both a source of stress and a potential resource for the development of stress resilience is substantiated. The concept of the stress episode proposed by R. Lazarus is analyzed, which makes it possible to consider stress not only as a reaction to an event but also as a process of cognitive and emotional appraisal of the situation. Depending on the intensity of stress and the degree of its destructive impact on the individual, stressogenic, crisis, traumatic, and extreme life events are distinguished; their psychological consequences and potential for the formation or reduction of stress resilience are characterized.

It is shown that the formation of stress resilience is possible provided that the level of stress load corresponds to available personal resources, coping strategies, and social support. Particular attention is paid to the role of subjective meaning-making of events and the narrative approach, which is considered an important psychological mechanism for integrating stressful and traumatic experiences, reducing emotional tension, and enhancing individual adaptive capacities. It is concluded that stress-related life events constitute a significant factor in both the emergence of stress and the development of stress resilience, which necessitates further empirical research in this area.

Key words: stress, stress resilience, life events, crisis situations, traumatic events, coping, narrative psychology, narrative.

Вступ. У сучасних умовах соціальної нестабільності, зростання кількості кризових, травматичних та екстремальних подій проблема стресу та стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Стресові впливи різної інтенсивності супроводжують людину протягом усього життєвого шляху, істотно

впливаючи на її психічне здоров'я, емоційний стан, поведінку та якість життя загалом. У зв'язку з цим у психологічній науці зростає інтерес до дослідження чинників, що зумовлюють здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати внутрішню рівновагу.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Одним із важливих, проте недостатньо однозначно інтерпретованих чинників стресостійкості є життєві події стресового, кризового та травматичного характеру. З одного боку, такі події можуть виступати джерелом значної психологічної напруги, спричиняти дезадаптацію та негативні наслідки для психічного здоров'я особистості. З іншого – за певних умов вони здатні сприяти набуттю адаптивного досвіду, формуванню ефективних копінг-стратегій та розвитку стресостійкості людини.

У психологічних дослідженнях життєві події розглядаються в контексті біографічного підходу, теорій життєвого шляху (В.Г. Панок, Г.В. Рудь, Є.І. Головаха, Т.М. Титаренко та ін.), стресових епізодів і когнітивної оцінки ситуацій особистістю (Р. Лазарус, Л.Б. Наугольник, О.М. Кокун, М.М. Шпак та ін.), а також у межах нарративної психології, яка акцентує увагу на суб'єктивному осмисленні пережитого досвіду, що відображається у свідомості людини та текстах, які вона створює (J. Fridman, G. Combs, D.P. McAdams, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, С.Ю. Рудницька та ін.). Водночас питання співвідношення сили стресу, травматичності події та можливостей формування стресостійкості потребує подальшого теоретичного аналізу й уточнення.

Метою статті є теоретичний аналіз життєвих подій стресового характеру як чинника формування стресостійкості особистості, а також розкриття психологічних особливостей їх впливу залежно від ступеня стресовості, кризовості та травматичності.

Матеріали та методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на системному аналізі наукових джерел із проблематики стресу, стресостійкості та життєвих подій стресового, кризового й травматичного характеру. Матеріалами дослідження слугували праці вітчизняних і зарубіжних учених у галузі психології, психотерапії та суміжних наук, у яких розкриваються психологічні механізми переживання стресу, копіngu, когнітивної оцінки життєвих подій, а також нарративного осмислення життєвого досвіду.

У процесі дослідження застосовано загальнонаукові та спеціальні методи теоретичного пізнання, зокрема аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових положень і підходів. Для розкриття особливостей впливу життєвих подій на стресостійкість особистості використано метод концептуального аналізу, що дозволив виокремити ключові категорії, характеристики та типи життєвих подій залежно від сили стресу та ступеня їх психологічного впливу.

Крім цього, застосовано метод структурно-логічного аналізу, за допомогою якого здійснено класифікацію життєвих подій та ситуацій на стресогенні, кризові, травматичні й екстремальні. Інтерпретація результатів теоретичного аналізу здійснювалася з урахуванням положень концепції стресового епізоду Р. Лазаруса, а також підходів нарративної психології, що дало змогу розглянути життєві події як об'єктивні та суб'єктивно значущі чинники формування стресостійкості. Застосований методологічний підхід забезпечив комплексний аналіз проблеми та дозволив обґрунтувати роль життєвих подій стресового характеру як одного з ключо-

вих чинників виникнення та розвитку стресостійкості особистості.

Результати. Серед чинників та психологічних особливостей стресостійкості людини, на думку низки вчених, важливе значення має наявність життєвих подій або ситуацій стресового характеру, які безпосередньо чи опосередковано сприяють формуванню в особистості стійкості до стресу (Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, В.Л. Злишков, Ю.І. Кіржецький, В.М. Корольчук, С.О. Лукомська, К.М. Недра, Л.М. Потапюк, О.В. Федан та ін.).

Під життєвими подіями стресового характеру розуміємо ситуації або епізоди з життя людини, що були пов'язані з переживанням сильного стресу або з сильними емоціями і які запам'яталися, спричинили до змін у житті, в діяльності чи світогляді людини. Життєві події в психології вивчаються в контексті біографії людини (В.Г. Панок, Г.В. Рудь, Є.І. Головаха, Т.М. Титаренко О.А. Даценко та ін.), у зв'язку з життєвими та соціальними ситуаціями особистості (В.А. Роменець, Л.Ф. Бурлачук, І.В. Ананова та І.В. Ващенко та ін.), а також як джерело життєвого досвіду та життєвих історій (J. Fridman, G. Combs, D.P. McAdams та ін. [1; 2; 3]).

Стресостійкість особистості ми розглядаємо як сукупність особистісних властивостей та здатностей, що сприяють протидії впливу стресорів на організм і поведінку людини, перешкоджають їх негативним наслідкам та полегшують психологічну адаптацію людини в стресовій ситуації. В результаті психіка функціонує стабільно, людина здатна ефективно діяти та успішно адаптується до вимог середовища [4]. Стресостійкість особистості може залежати від самих характеристик стресорів або подій, що викликають сильні емоції. Так, життєві події, що становлять для людини стрес, можуть бути нормативними, а також травматичними, кризовими, що здатні спричинити до негативних наслідків для здоров'я і психіки людини [5].

У психології визначено перелік ознак подій або стресорів, що здатні спричинити травми, до таких насамперед відносять всі несподівані потрясіння, трагічні події, пов'язані з фізичними хворобами та травмами, а також із загрозою для безпеки, життя людини або її близьких. Таким чином військові дії, війна в країні, поранення, обстріли, руйнування домівки, втрата близьких внаслідок військової агресії з боку іншої країни тощо є ситуаціями, що несуть найбільшу загрозу для здоров'я і психіки людини. Стресори, пов'язані з такими подіями, на жаль, є складними для самостійного подолання і людина, що їх пережила, часто потребує допомоги психолога чи навіть психіатра. Водночас у переліку стресових подій в опитувальнику Д. Холмса та Х. Раге найбільш стресовими за кількістю балів вважаються такі події, як одруження, зміна роботи, хвороба, смерть близької людини тощо і зовсім не згадуються наведені вище події, які можуть виступати найбільш вірогідним джерелом травми та психологічних труднощів, які з цим пов'язані [6].

Українські дослідники В.Л. Злишков, С.О. Лукомська, О.В. Федан вважають, що «на стресостійкість

особистості і наслідки дії стресорів ... впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові, соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості» [7]. Як бачимо, вплив стресових подій та ситуацій наводиться авторами на першому місці як об'єктивних зовнішніх чинників, що відображаються у внутрішньому світі людини, її когнітивній сфері та в поведінці. Так, Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький та ін. у своїй праці «Стресостійкість» вважають, стрес тією категорією ситуацій, подій, які негативно впливають насамперед на перцептивно-когнітивні функції особистості, що призводить до виникнення відповідної реакції [8, с. 94]. Все сказане свідчить про те, що стресові події та ситуації можуть з одного боку бути джерелом стресу для особистості, а з іншого – спонукати до виникнення певного досвіду, компетенцій, важливих при формуванні стійкості до стресу та його проживанні й подоланні.

Важливе значення стресових подій та ситуацій для виникнення і проживання стресу відзначається в межах концепції стресового епізоду Р. Лазаруса [9]. Під стресовим епізодом дослідник розуміє саму стресову ситуацію та її когнітивну й емоційну переробку. На думку Р. Лазаруса, структура стресового епізоду складається з чотирьох компонентів:

- 1) усвідомлення стресора та його когнітивна оцінка (первинна оцінка – це сприйняття ситуації, вторинна – самосприйняття);
- 2) порушення гомеостазу та пов'язані зі стресом емоції і когнітивні процеси;
- 3) копінг та його застосування (копінг-стратегії);
- 4) результат копінгу та нова оцінка ситуації [Цит. за: 10].

Життєві події можна віднести до зовнішніх чинників стресостійкості, оскільки з одного боку життєві події стресового чи травматичного характеру спричиняють до появи значну напругу, стрес та інші емоційні

реакції, а з іншого – тривалий досвід стресових подій викликає в людини адаптацію та стійкість до таких ситуацій. Наприклад, значний досвід складання іспитів формує стійкість до екзаменаційного стресу, або досвід роботи в умовах дефіциту часу може впливати на більш зрівноважене виконання своїх професійних обов'язків людини у таких ситуаціях тощо.

Одним із факторів виникнення (або навпаки) у людини стресостійкості під час стресових, кризових чи інших складних подій і ситуацій, на наш погляд, є ступінь «стресовості» та травматичності події, що відбувається з людиною. Передовсім це стосується сили стресу та ступеню його впливу на особистість. Зокрема у разі травмуючого впливу події на людину та високого ступеня стресу, з яким людина не здана впоратись, стресостійкість не може виникнути апіорі. У разі, коли ступінь стресу відповідає ресурсам людини, що допомагають з ним упоратись, тоді до такого типу подій може сформуватися стійкість.

За силою стресу та його ступенем деструктивного впливу на особистість і її життєдіяльність можемо виокремити такі *типи життєвих подій та ситуацій* (Рис. 1).

Стресогенні події (рис. 1) – це події та ситуації, що пов'язані зі значним стресом і можуть бути джерелом сильної напруги. Згідно з поглядами Л.Б.Наугольник, стресогенною є не сама подія чи ситуація, а психологічні наслідки, які з нею пов'язані, наприклад, втрати, зміна звичного способу життя тощо [11, с. 14]. Іншими словами, враження від події, її переживання та суб'єктивне відображення у свідомості людини [12] можуть бути пов'язані для особистості зі стресом тією ж мірою, як і сама подія, або й більше. Характер стресогенних подій, їх вплив на особистість на наш погляд, мають провідне значення у контексті виникнення стресу, травми та інших психологічних труднощів.

Кризові події можемо визначити як такі, що існують у контексті кризи та кризових життєвих ситуацій і пов'язані з переживанням людиною стресу та/або негативних емоцій, суб'єктивних та об'єктивних труднощів і усві-



Рис. 1. Класифікація життєвих подій та ситуацій за силою стресу

домлюються людиною як певні випробування чи складнощі [5]. Під кризою у психології розуміють гострий емоційний стан, пов'язаний з певними проблемами та який містить у собі значний стрес та суб'єктивні труднощі, які необхідно подолати (Є. Варбан, Н. Петрук, О. Столярчук Т. Титаренко, О. Ткачишина, І. Черезова, L.L. Black & S.V. Flynn, та ін.) [13; 14; 15 та ін.]. На наш погляд, кризові події та ситуації є глибшим та більш узагальненим явищем і містять у собі більше напруги та інших почуттів, які складно подолати, у порівнянні зі стресогенними подіями й ситуаціями (див. рис.1). Це можна пояснити тим, що криза є досить напруженим періодом та вже включає в себе стрес і стресогенні події.

Травматичні події мають ще глибший психологічний вплив на особистість та її подальше життя у порівнянні зі стресовими та кризовими подіями. Травма – (з грець. trauma – рана), пошкодження тканин організму з порушенням їх цілісності і функцій, викликане певним зовнішнім впливом [16]. Згідно з міжнародною класифікацією ментальних розладів DSM-V, травма діагностується внаслідок впливу певних подій. Це події, що мають наступні характеристики:

- подія є несподіваною і перебуває за межами звичайного досвіду людини;
- постійно переживається знову певним чином;
- здатна викликати стійке уникнення будь-яких реакцій, пов'язаних з ситуацією, або зміну загальної чутливості;
- здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, що не спостерігалося до травми [16].

Травматична подія не просто містить у собі значний стрес, який людина відчуває перманентно, а й уможливорює виникнення подальших психологічних труднощів та розладів, наприклад, посттравматичних стресових розладів. У результаті людина може потребувати медичної та психологічної допомоги внаслідок переживання травматичної події. Цей вид подій, на наш погляд, є більш небезпечним за попередні (див. рис. 1) саме через значні психологічні наслідки для особистості.

Катастрофи, екстремальні події та ситуації, вимагають від особистості максимального напруження зусиль для їх подолання, часто вони відбуваються на межі наших психічних можливостей і виходять за межі звичного, пересічного досвіду. На нашу думку, вони є найбільш небезпечними серед ряду наведених подій (див. рис. 1), оскільки з одного боку включають у себе всі емоційні аспекти згаданих вище подій, проте разом з тим передбачають наявність у людини досвіду, що найчастіше пов'язаний з загрозою для життя, здоров'я, безпеки і тому можуть викликати більше негативних наслідків для її здоров'я та психіки. За словами К.М. Недрі, екстремальні ситуації пов'язані з важкими моральними, фізичними, психологічними та ін. умовами, що містять ризик для життя і здоров'я людини, а їх подолання вимагає «понаднормових витрат особистісних ресурсів (фізіологічних, психологічних, розумових, емоційних)» [17, с. 22].

Суб'єктивне значення подій та досвіду людини загалом, особливості їх усвідомлення, розуміння

й переживання, а також особливості психологічної допомоги у разі суб'єктивно складних, кризових, травматичних чи інших подій вивчаються у напрямку психологічних досліджень **нарративна психологія** (О.О.Зарецька, О.Я. Кляпець, С.Ю. Рудницька. Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, J. Bauer, J. László, A. Ferro, M.L. Crossley, D. Epston, M. White та ін.). Цей напрямок теорії та практики вивчає внутрішній світ особистості за допомогою оповідей і текстів, які людина створює на основі пережитих подій – нарративів. Оповідь людини про події, нарратив, може мати цілющий ефект, коли йдеться про травматичні, кризові або інші події емоційного характеру, з наслідками яких людині важко впоратися. В процесі та результаті оповіді може відбутися продуктивне переживання цієї події, що полегшує психологічний стан людини у випадку, коли йдеться про психологічні труднощі внаслідок певної події [18; 19]. Крім цього, створення нарративу може допомогти людині чіткіше усвідомити ситуацію, зрозуміти себе, структурувати свій досвід та внутрішній світ, а також конструювати їх [19; 20; 21; 22; 23].

У контексті стресостійкості особистості нарратив як оповідь про стресові ситуації або кризові, травматичні чи інші події може знижувати рівень емоційної напруги [24]. Крім цього, оповіді й нарративи також можуть сприяти глибшому саморозумінню людини, що в свою чергу підсилює усвідомлення себе та сприяє зниженню суб'єктивного відчуття людиною стресу та формуванню в неї стресостійкості.

Отже, можемо зробити висновок, що характеристика стресових життєвих подій та ситуацій, які відбуваються з людиною, становить собою як окреме джерело стресу, так і важливий чинник розвитку стресостійкості. Це залежить від сили стресу під час події, особистісних, емоційних та інших ресурсів для стресоподолання в цій ситуації та від інших психологічних характеристик людини.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що життєві події та ситуації стресового характеру посідають важливе місце в системі чинників формування стресостійкості особистості. Вони можуть виступати як джерелом інтенсивного стресу й психологічних труднощів, так і умовою набуття адаптивного досвіду, необхідного для подальшого ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Отже, психологічний вплив життєвих подій визначається не лише їх об'єктивними характеристиками, а насамперед суб'єктивною когнітивною оцінкою, емоційним переживанням та рівнем особистісних ресурсів. Залежно від сили стресу та ступеня його деструктивного впливу доцільно виокремлювати стресогенні, кризові, травматичні та екстремальні події, кожен із яких має різний потенціал щодо формування або, навпаки, зниження стресостійкості.

Таким чином можемо узагальнити, що формування стресостійкості можливе за умови відповідності рівня стресового навантаження ресурсам особистості. У разі надмірного, травмуючого впливу події, який перевищує адаптаційні можливості людини, стресостій-

кість не формується апіорі, а натомість зростає ризик виникнення психологічних порушень і потреби людини в професійній допомозі.

Особливе значення у контексті подолання наслідків стресових, кризових і травматичних подій має нарративне осмислення пережитого досвіду. Створення й реконструкція особистісних нарративів сприяє зниженню емоційної напруги, глибшому саморозумінню

та інтеграції складних життєвих подій у цілісну систему життєвого досвіду, що, у свою чергу, підсилює стресостійкість особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаються нами в емпіричному вивченні взаємозв'язку між типами життєвих подій, особливостями їх нарративного осмислення та рівнем стресостійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Література:

1. Ващенко, І., Ананова, І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019, вип. 46 (Листопад), с. 59–87. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>
2. Даценко О. А. Психологічний тезаурус життєвої події особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць / редрада : Ю.Н. Карандашев, Т.В. Сенько, Н.М. Токарева. Кривий Ріг, 2013. Вип. 3. С. 21–30. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7886>
3. Кресан О. Д. Життєві історії учасників АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. С. 50–53.
4. Кресан О.Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75), № 1. С. 6–11. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf
5. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій / за ред. М.В. Папучі. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 86–110.
6. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
8. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
9. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, 460 p.
10. Лебідь Н. К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16413/1/N_Lebid_Stresostikist_NDLKL.pdf
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
12. Папуча М.В. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці / Папуча М.В., Кресан О.Д. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ–Ніжин, 2008. Том 10. Вип. 6. Частина 2. С. 133–137.
13. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. № 1. С. 108–115. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
14. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
15. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) *Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide*. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.
16. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами. *Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах* : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 жовтня 2015 року / за наук. ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. К. : Логос, 2015. С. 18–21.
17. Недря К.М. Стресостійкість в роботі поліцейського: навч.-практ. посібник / К.М. Недря. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
18. Кресан О. Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО. *Технології розвитку інтелекту* : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том 2, № 3 (14). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/262
19. Наративні психотехнології / Чепелева Н.В, Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. К. : Главник, 2007. 144 с. (Серія «Психол. інструментарій»).
20. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. *Psychological journal*. 2022. Volume 8. Issue 2 (58). С. 7-17.
21. *Narrative in Crisis. Reflections from the Limits of Storytelling* (2024) Edited by Martin Dege and Irene Strasser. Oxford University Press, New York, 192 p.
22. László, János (2008) *The Science of Stories. An Introduction to Narrative Psychology*. Psychology Press, Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York. 241 p.

23. Crossley M.L. (2000) *Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the construction of meaning*. Open University Press. Buckingham – Philadelphia. 105 p.

24. Новікова Ж. М. Автобіографічний наратив як спосіб підвищення стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2018. Том 23. Випуск 1 (47) С. 81–92.

References:

1. Vashchenko, I., Ananova, I. (2019) Osobystist i zhyttievi sytuatsii u kontseptualnomu prostori psykholohichnoi nauky [Personality and life situations in the conceptual space of psychological science]. *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats* [Problems of Modern Psychology: Collection of Scientific Papers.]. Vyp.46 (lystopad), s. 59–87. [Issue 46 (November), p. 59– 87]. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>

2. Datsenko, O. A. (2013) *Psykholohichniy tezaurus zhyttievoi podii osobystosti* [Psychological thesaurus of a person's life event]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity : zb. nauk. prats* [Current problems of psychology in educational institutions: collection of scientific works] / redrada : Yu. N. Karandashev, T. V. Senko, N.M.Tokareva. Kryvyi Rih. Vyp. 3. S. 21–30. [Issue 3, p. 21–30]. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7886>

3. Kresan, O. D. (2016) *Zhyttievi istorii uchastnykiv ATO* [Life stories of ATO participants]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru : problemy, dosvid, perspektyvy : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, prospects: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation]. K., S. 50–53.

4. Kresan, O. D. (2025) *Zahalne uivlennia pro stiikist osobystosti do stresu ta yii struktura* [General idea of personality resistance to stress and its structure]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia* [Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology]. Tom 36 (75), 1, s.6-11. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/4.pdf

5. Kresan, O. D. (2020) *Perezhyvannia ta usvidomlennia liudynoiu travmatychnykh i kryzovykh podii* [Human experience and awareness of traumatic and crisis events]. *Psykholohiia perezhyvannia podii : zbirnyk naukovykh prats / za red. M.V.Papuchi* [Psychology of experiencing events: a collection of scientific papers / edited by M.V. Papucha]. Nizhyn: NDU im.M.Hoholia, 2020. S.86-110.

6. *Metodyky vyvchennia povsiakdennoho stresu i sposobiv rozviazannia kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiy* (2009) [Methods for studying everyday stress and ways to resolve crisis life situations] / O. Ya. Kliapets, B. P. Lazorenko, L. A. Liepikhova, V. V. Savinov ; Za red. T. M. Tytarenko. K. : Milenium,. 120 s.

7. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016) *Psykhdiaagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh situatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. K.: Pedagogichna dumka, 2016. 219 s. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

8. Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts., Kirzhetskyi Yu. I. ta in. (2021) *Stresostiikist : navchalnyi posibnyk* [Stress resistance: a study guide] / za red. Ya. M. Kohuta. Lviv : Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnykh sprav. 204 s.

9. Lazarus, Richard S. Folkman, Susan (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, 460 p.

10. Lebid, N. K. (2016) *Stresostiikist yak osobystisna vlastyvist kerivnykiv-lideriv zakladiv serednoi osvity : navchalnyi posibnyk* [Stress resistance as a personal characteristic of managers-leaders of secondary education institutions: a training manual] / N. Lebid. K. : DP «NVTs «Priorityty». 36 s.

11. Nauholnyk, L. B. (2015) *Psykholohiia stresu: pidruchnyk* [Psychology of Stress: A Textbook] / L. B. Nauholnyk. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnykh sprav. 324 s.

12. Papucha, M.V. (2008) *Problema perezhyvannia vrazhen pro zhyttievi podii v studentskomu vitsi* [The problem of experiencing impressions about life events during student age] / Papucha M.V., Kresan O.D. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia* [Current issues in psychology: Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology] / Za red. S.D.Maksymenka, M.V.Papuchi. Kyiv-Nizhyn, Tom 10. Vyp. 6. Chastyna 2. S. 133–137.

13. Petruk, N. Yu. (2024) *Kontseptualne obruntuvannia poniat «zhyttieva kryza» ta «kryzovi situatsii» u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh* [Conceptual substantiation of the concepts of "life crisis" and "crisis situations" in socio-psychological research]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia* [Scientific notes. Series: Psychology], 1, s. 108–115.

14. Cherezova, I.O. (2016) *Psykholohiia zhyttievnykh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk [dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv]* [Psychology of life crises of the personality: a textbook for students of higher educational institutions] / I.O. Cherezova. Berdiansk, BDPU, 193 s.

15. Black, L.L. & Flynn, S. V. (2021) *Crisis, Trauma, and Disaster. A Clinician's Guide*. Los Angeles – London – Washington DS – Melbourne. Sage Publication. 345 p.

16. Kresan, O. D. (2015) *Perezhyvannia ta usvidomlennia travmatychnykh podii suchasnymy studentamy* [Experiencing and understanding traumatic events by modern students] / O. D. Kresan. *Psykholohichna dopomoha osobystosti v kryzovykh sotsiokulturnykh umovakh : tezy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [Psychological assistance to the individual in crisis socio-cultural conditions: abstracts of the International Scientific and Practical Conference] (Kyiv, 29–30 zhovtnia 2015 roku / za nauk. red. S. D. Maksymenka, Z. H. Kisarchuk. K. : Lohos, 2015. S. 18–21.

17. Nedria, K.M. (2020) *Stresostiikist v roboti politseiskoho: navch.-prakt. posibnyk* [Stress resistance in the work of a police officer: a practical training manual] / K.M.Nedria. Dnipro: Dniprop.derzh. un-t vnutr. sprav. 124 s.

18. Kresan, O. D. (2016) *Psykholohichni aspekty perezhyvannia zhyttievnykh podii uchastnykamy ATO* [Psychological aspects of experiencing life events by ATO participants] / O. D. Kresan. *Tekhnolohii rozvytku intelektu : elektron. nauk. fakhove vyd.* [Technologies for the development of intelligence: electronic scientific professional edition] / Lab. novykh inform. tekhnolohii In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom 2, 3 (14).

19. Naratyvni psykhotehnolohii (2007) [Narrative psychotechnologies] / Chepelieva N.V, Smulson M.L., Shylovska O.M., Hutsol S.Iu.; za zah. red. Chepelievoi N.V. K.: Hlavnyk. 144 s. (Seriiia «Psykhoh. instrumentarii»).
20. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu. (2022) Naratyvne konstruiuvannia dosvidu osobystosti [Narrative construction of personal experience]. Psychological journal. Volume 8. Issue 2 (58). S. 7–17.
21. Narrative in Crisis. Reflections from the Limits of Storytelling (2024) Edited by Martin Dege and Irene Strasser. Oxford University Press, New York, 192 p.
22. László, János (2008) The Science of Stories. An Introduction to Narrative Psychology. Psychology Press, Routledge. Tailor & Francis Group. London and New York. 241 p.
23. Crossley, M.L. (2000) Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the construction of meaning. Open University Press. Buckingham – Philadelphia. 105 p.
24. Novikova, Zh. M. (2018) Avtobiohrafichnyi naratyv yak sposib pidvyshchennia stresostiikosti u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. [Autobiographical narrative as a way to increase stress resistance in students of higher education institutions] Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Psykhohohiia. [Bulletin of the I. I. Mechnikov ONU. Psychology. 2018. Volume 23. Issue 1]. Tom 23. Vypusk 1 (47) S. 81–92.

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026