

УДК 159.944.4

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2026.29\(74\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2026.29(74).06)

ВИДИ ТА ЗМІСТОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРЕСУ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Василь Повч

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

tatiana_23@ukr.net, <https://orcid.org/0009-0001-8387-7494>

Анотація

У статті здійснено цілісне теоретичне узагальнення наукових уявлень про стрес у дорослому віці як складний багатовимірний процес психічної адаптації особистості до змінних умов життєдіяльності. Стрес розглянуто не лише як реакцію на зовнішній тиск, а як динамічну систему взаємодії індивідуальних ресурсів, суб'єктивного оцінювання ситуації та соціального контексту, в якому відбувається саморегуляція поведінки дорослої людини. Обґрунтовано, що у дорослому віці стрес має специфічне психологічне наповнення через пересічення професійних обов'язків, сімейних і міжособистісних ролей, очікувань суспільства та вимог прийняття важливих рішень у незавершеній, часто непередбачуваній ситуації. Виокремлено й систематизовано когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти стресу. Встановлено, що когнітивний компонент визначає спосіб інтерпретації подій, оцінку рівня загрози, передбачення наслідків і суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. Емоційний компонент відображає характер і глибину внутрішнього напруження, сигналізує про виснаження особистісних ресурсів та опосередковує інтенсивність переживання стресової події. Поведінковий компонент охоплює сукупність копінг-стратегій, форм реагування та способів пристосування, через які особистість реалізує подолання, уникнення або переосмислення напруженої ситуації. Соціальний компонент розкриває значення міжособистісної підтримки, якості соціальних зв'язків, нормативного тиску та рольових навантажень у модифікації стресової вразливості людини. Доведено, що врахування структурних компонентів стресу є методологічно значущим для психодіагностики, психологічного консультування та добору адресних інтервенцій у роботі з дорослими, які переживають стани дезадаптації, емоційного виснаження та внутрішньої напруги.

Ключові слова: стрес, дорослий вік, емоційна регуляція, копінг-стратегії, саморегуляція, стресостійкість, психологічна адаптація, структурні компоненти, когнітивний компонент, емоційний компонент, поведінковий компонент, соціальний компонент.

Вступ

Стрес у дорослому віці набуває статусу однієї з ключових проблем психологічної науки та практики, оскільки впливає не лише на самопочуття та працездатність особистості, але й на її здатність в процесі саморегуляції підтримувати дієвість життєвих ролей, професійних функцій і міжособистісних взаємин. У сучасних концепціях стресу цей феномен трактується як явище з багаторівневою природою, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. При цьому класичний контекст стресу визначається як

неспецифічна реакція організму людини, що доповнюється результатами більш тривалих досліджень (Г. Сельє, 1999), які підтримуються положеннями про фізіологічні зміни, когнітивну оцінку ситуації та емоційний відгук, як взаємопов'язаними складовими цілісного процесу.

У дослідженнях Г. Сельє (1999) представлено стрес як універсальну (неспецифічну) реакцію організму на вимоги середовища. Вчений пов'язував це з адаптацією людини до складних умов, у яких тривалі навантаження поступово виснажували ресурси опору організму людини. У дорослому віці хронічний стрес інтерпретується дослідником як наслідок тривалих рольових вимог (професійних, сімейних, громадянських), які підтримують стан напруження людини і підвищують ризик її виснаження, якщо відновлення не стає регулярною частиною життєвого режиму.

Lazarus R.S. (1966) & Hobfoll, S.E. (1989) обґрунтували транзакційну модель, у якій подія ставала стресором не “сама по собі”, а через те, як людина її оцінювала та які стратегії подолання обирала. Для дорослого віку це було принципово, оскільки саме в цьому віці життєві події часто поєднувалися з відповідальністю особистості та дефіцитом у неї часу, а суб'єктивна оцінка загрози, контролю та ресурсів визначала інтенсивність її переживань й напрям копінг-стратегії.

Продуктивність подолання труднощів стресових ситуацій Bandura A. (1997) пов'язував з уявленнями людини про власну здатність діяти результативно, точніше, самоефективно. Його дослідження пояснювали, чому за однакових стресорів люди дорослого віку демонстрували різну витривалість: з одного боку, виявляли віру у власну компетентність, прагнули прикладати зусилля для усунення складних ситуацій, виявляли витримку в екстремальних ситуаціях, з іншого – уникали подолання складних ситуацій, не прикладали зусиль до вирішення життєвих подій, не були резильєнтними. Для особистості дорослого віку це означало, що психологічна підтримка (зокрема, психоедукація й тренування навичок) могла знижувати стрес опосередковано, через підвищення почуття дієздатності, прогнозованості та контролю над життєвою ситуацією.

Розвиток і функціонування людини, як підкреслював Bronfenbrenner U. (1981), актуалізується у взаємопов'язаній системі (мікро-, мезо-, екзо-, макро- та хронопідсистемах) та відзначав, що психічні стани формуються не лише “всередині” особистості, але й у взаємодії з соціальними інституціями, культурою, політикою та історичним часом. Для аналізу стресу дорослих це визначало методологічну канву, яка дозволяла виявити джерела напруження на різних рівнях: від безпосередніх взаємин у сім'ї та на роботі (мікропідсистема) до впливу організацій, медіа, економіки чи соціуму (екзо- та макропідсистеми), а також до довготривалих змін упродовж життєвого досвіду та історичних подій (хронопідсистема). У такій перспективі стрес особистості дорослого віку інтерпретувався вченим як результат “накладання” на неї вимог підсистем, а підтримка — як системна робота не тільки з переживаннями людини, але й з доступом до її внутрішніх ресурсів та організацією життєвого середовища.

У наукових психологічних джерелах, зокрема в дослідженнях Lazarus R.S. (1966) & Hobfoll, S.E. (1989), визначається, що доросла особистість інтерпретує події та оцінює власні ресурси через первинну і вторинну когнітивну оцінку, де саме “оцінювання загрози” та “оцінювання контролю” визначають інтенсивність стресу й вибір копінг-стратегії, тим самим вчені простежували змістове наповнення когнітивного компонента. Bandura A. (1997) також підкреслював роль самоефективності як когнітивного медіатора витривалості особистості,

оскільки її віра у здатність бути дієвою впливала на наполегливість і стратегії подолання. У КПТ Beck A.T. (1976) акцентував увагу на тому, що в межах когнітивного компонента автоматичні думки і дисфункційні переконання підтримують дистрес і збільшують суб'єктивну загрозовість кризової ситуації дорослої особистості.

За результатами дослідницької діяльності Lazarus R.S. (1966) встановлено, що емоції пов'язані з різними типами оцінювання ситуацій людиною, які викликають різні емоційні стани (тривогу, гнів, безпорадність тощо). Виходить, що емоційний компонент стресу визначався вченим як афективна відповідь, яка виникала на ґрунті оцінювання людиною ситуації та переробки нею життєвих подій.

За науковою позицією Bandura A. (1997), поведінковий компонент актуалізує процеси самоконтролю і саморегуляції, коли постановка людиною цілей, її спостереження та дійове підкріплення змінюють стійкість до стресорів.

За результатами досліджень Cohen S. & Wills T.A. (1985) соціальний компонент являє собою вплив на людину міжособистісного середовища та соціальних систем, які визначають виникнення й перебіг у неї напруги. За науковими положеннями цих вчених соціальна підтримка людини виступає для неї як буфер, що послаблює негативні наслідки стресорів завдяки емоційному підкріпленню й доступу до зовнішніх ресурсів.

Отже, теоретичний аналіз дозволив зробити такий висновок: у структурному вимірі стрес особистості доцільно інтерпретувати як динамічний інтегративний процес регуляції свідомості, що включає взаємопов'язані структурні компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Презентована структуризація стресу забезпечує розкриття його змістового навантаження, зокрема дозволяє більш чітко визначити роль структурних компонентів у процесі переживання стресового стану дорослою особистістю.

Мета статті - теоретично обґрунтувати вияви стресу як психологічного утворення особистості дорослого віку.

Завдання статті: 1) визначити сутність та види стресу особистості в період дорослості; 2) здійснити теоретичний аналіз структурних компонентів стресу та їх змістове навантаження в особистості дорослого віку.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та індукція наукових положень вчених з метою визначення сутності ключового поняття – стресу, його видів, а також здійснити узагальнення результатів дослідницької діяльності щодо вивчення структурних компонентів досліджуваного процесу та їх змістового навантаження.

Результати та дискусія

Теоретичне узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел дало змогу конкретизувати розуміння стресу в дорослому віці як процесу взаємодії особистості з середовищем, у якому визначальним чинником виступали суб'єктивне сприйняття особистістю складної життєвої ситуації та її когнітивна інтерпретація.

У сучасній психології найуживанішим є поділ стресу на еустрес і дистрес. Дотримуючись такого поділу, стрес визначається як комплекс психологічних і поведінкових реакцій на стресори, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Цей поділ запропонував у свій час Г. Сельє і описав стрес як процес із фазами тривоги, резистентності

та виснаження (Сельє, 1999). Вчений підкреслював, що на початку відбувається мобілізація внутрішніх резервів (еустрес), а за тривалого перевантаження — накопичення ефектів і перехід до хронічного, потенційно патологічного стану.

Еустрес (позитивний стрес) — це стан напруження, який стимулює активність і підсилює адаптацію особистості. Дослідник описав його як реакцію людини на події, що мають для неї позитивний зміст (наприклад, зміни, що сприймаються як бажані), і супроводжується підвищенням енергії та продуктивності. Його типові ознаки: короткочасність, позитивне емоційне забарвлення, мобілізація ресурсів, зростання мотивації та результативності.

Дистрес (негативний стрес) виникає тоді, коли події та обставини перевищують адаптивні можливості особистості; він визначається як реакція на несприятливі впливи на кшталт втрати роботи, розлучення чи важкої хвороби та ін.. Його ключові показники: тривалість, негативні переживання, виснаження ресурсів, падіння мотивації та продуктивності, а також підвищення ризику психосоматичних порушень. У дослідженнях Hobfoll S.E. (1989) (теорія збереження ресурсів) дистрес посилюється, коли людина переживає втрату ресурсів або неможливість їх відновлення.

Таким чином, різниця між еустресом і дистресом практично зводиться до балансу «вимоги ↔ ресурси» та до того, чи оцінюється ситуація як керована (еустрес) чи як загрозлива й некерована (дистрес).

Отже, у зазначеному вище контексті, когнітивний компонент впливає на весь перебіг стресу: він визначає, чи напруга залишиться короткою, чи переросте у тривале перенапруження з накопиченням «ціни адаптації» для ментального здоров'я людини.

У науковій теорії Hobfoll S.E. про збереження ресурсів людини, доведено, що стрес є наслідком загрози втрат, або фактичних втрат, або ж недостатнім поповненням ресурсів після застосування значних фізичних і психічних зусиль, які були витрачені людиною (Hobfoll, 1989). Вчений довів, що когнітивний компонент відображає саме те, як людина усвідомлює наявність своїх власних ресурсів: які є дефіцитом, які можна відновити, які потребують компенсації та які залишається під контролем. Для особистості дорослого віку саме це пояснює, чому напруга часто підтримується не самим фактом життєвих труднощів, а її усвідомленням, щодо часу, енергії, грошей або соціальної підтримки, яких не вистачає для вирішення зазначених труднощів.

У сфері професійного й організаційного стресу когнітивний компонент визначають через оцінку умов праці, насамперед, завдяки можливості контролювати професійні вимоги. Спочатку Glaser R. & Kiecolt-Glaser J. K. у дослідженнях показали, що поєднання високих вимог і низького контролю до професійної діяльності здатні підсилювати напруження людини (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005). Отже, когнітивна оцінка «чи можу я впливати на спосіб виконання професійної діяльності» стає ключовою для розуміння дорослою людиною власного дистресу.

У концепції «зусилля–винагорода» Cohen S. & Wills, T.A. підкреслювали, що стрес зростає тоді, коли людина вкладає багато зусиль, але отримує винагороду, яку сама сприймає як недостатню або несправедливу (Cohen & Wills, 1985). У цьому випадку когнітивний компонент виявляється як оцінювання справедливості, передбачуваності та можливості впливати на ситуацію; ці оцінки визначають і силу емоційної реакції, і вибір подальших її дій.

За науковими положеннями когнітивно-поведінкової терапії Ellis A. (2019).

проаналізував когнітивний компонент стресу з точки зору того, що емоційні та поведінкові наслідки залежать не стільки від подій, скільки від переконань та інтерпретацій їх самою людиною. Для особистості дорослого віку важливо, щоб були враховані звичні установки і способи тлумачення її реальності, які часто є нестійкими. Якщо ці установки в когніціях особистості містять категоричні вимоги, катастрофізацію або нереалістичні очікування для самої людини, то саме вони здатні підтримувати тривалий її дистрес, навіть, за відсутності гострих стресорів (Ellis, 2019).

Емоційний компонент стресу в особистості дорослого віку, за науковою позицією Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K. (2019)., обґрунтовано як афективну відповідь, яка викликає у людини тривогу, напругу, роздратування, пригніченість, а також зміни цих емоційних станів у часі та способи їх особистісної саморегуляції (Carver, Scheier & Weintraub, 2019). У своїй двофакторній моделі переживання стресу дослідники навели аргументи того, що людські емоції є результатом поєднання фізіологічного збудження та усвідомленого пояснення цього збудження в умовах конкретної складної ситуації. Вчені довели, що емоційна напруга у людини може зростати або спадати залежно від того, як вона сприймає власні психофізіологічні сигнали та складну ситуацію — як небезпеку чи як складне, але контрольоване для себе завдання.

У моделі регуляції емоцій людини, яку обґрунтував Gross, J.J., відзначається, що тривалість і «вага» емоційного напруження залежать від того, які копінг-стратегії поведінки людина використовує для зняття цього напруження. Вчений відзначив, що напруга може знижуватися, якщо людина використовує переоцінку, прийняття або зміну ставлення до ситуації; напруга зростає — якщо переважають пригнічення та уникання (Gross, 2018). Особистості дорослого віку це особливо важливо, оскільки соціальні та професійні ролі часто змушують підтримувати зовнішню зібраність і «ефективність», тоді як переважання внутрішньої напруги призводить до розбалансованості та втрати продуктивності в діяльності.

Емоційний вимір хронічного стресу в професійній сфері детально аргументовано через емоційне та професійне вигорання. Maslach C. & Leiter M.P. констатували факт емоційного вигорання як наслідок тривалого дисбалансу між ресурсами людини та вимогами середовища. На їх думку, емоційне виснаження є основним показником, а деперсоналізація та зниження ефективності в діяльності є наслідками виснаження особистісної саморегуляції і професійної мотивації. Науковці підкреслювали, що саме емоційне виснаження займає центральне місце у вимірюванні емоційного та професійного вигорання, що підтверджує накопичення негативних афектів в контексті емоційного компонента стресу в житті дорослої людини (Maslach & Leiter, 1997).

У дослідженнях Lazarus R.S. & Hobfoll S.E. поведінковий компонент стресу в особистості дорослого віку розкривається завдяки аналізу щоденних дій, спрямованих на зміну ситуації або керування власним емоційним станом та копінг-стратегіями, що вибудовують врегульовану поведінку та, які загалом відновлюють внутрішні ресурси людини (Lazarus, 1966; Hobfoll, 1989). Водночас Lazarus R.S. запропонував розуміти стрес як процес взаємодії людини і середовища, де ключовим є процес подолання внутрішніх і зовнішніх стресорів.

До цього треба додати, що і Hobfoll S.E. відносно поведінкового компонента, підкреслювали наступне: повторювані способи дій або зменшують напруження, або утримують його; напруга у взаємодіях може утримуватися, але знижуватися за рахунок

практик саморегуляції (планування, упорядкування навантаження, пошук підтримки); може навпаки, закріплюватися через уникання, хронічне перевантаження та нехтування відновленням, що підвищує ризик виснаження; напруга також може бути спрямована на захист і відновлення зовнішніх ресурсів (час, енергія, гроші, компетентність, соціальні зв'язки); неефективні копінг-стратегії можуть запускати послідовно втрати та посилювати напруження (Hobfoll, 1989).

Представники організаційної психології соціальний компонент пред'являють у взаємозв'язку з умовами праці та міжособистісними взаєминами у групі. Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K. доводять, що підтримка на роботі зменшує негативний вплив високих вимог і частково компенсує нестачу контролю, що знижує ризики професійного напруження в особистості дорослого віку (Carver, Scheier & Weintraub, 2019).

В дослідженнях вітчизняних вчених-психологів вивчаються соціально-організаційні та психологічні чинники стресу дорослих, потенціал яких знижується завдяки становленню професійної стресостійкості та профілактиці перенапруження людини. Карамушкою Л.М. та Снігур Ю.С. теоретично та емпірично вивчаються організаційні умови праці, які пов'язані з професійним стресом і вигоранням та підкреслюється роль управлінських рішень і культури організації у зменшенні напруження в особистості дорослого віку (Карамушка & Снігур, 2020). Життестійкість, на думку Титаренко Т., є ресурсом подолання стресу в кризових умовах, який вона пов'язує з відновленням у людини особистісних смислів та способів самопідтримки (Титаренко, 2019). Горностаї П. проаналізував групові травми та групові реакції, що дозволяє більш детально проінтерпретувати змістове навантаження соціального компонента стресу дорослих у тривалих суспільних викликах, зокрема, в умовах воєнного стану в нашій країні (Горностаї, 2023). Чиханцова О. емпірично перевірила психологічні чинники професійного стресу, стресостійкості та способи зниження його негативних наслідків на людину (Чиханцова, 2021).

Згідно систематизації результатів наукових психологічних досліджень нами було обґрунтовано доцільність виокремлення чотирьох взаємопов'язаних структурних компонентів стресу в дорослому віці: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Когнітивний компонент відображає оцінювання людиною загрози, прогнозування наслідків і суб'єктивне усвідомлення нею контролю власних дій; в контексті емоційного компонента визначаються афективні стани, що супроводжують переживання напруги та особливості емоційної саморегуляції; в межах поведінкового компонента вивчається вибір людиною копінг-стратегій і способи її відновлення та функціонування у повсякденній діяльності; у соціальному компоненті визначається важливість міжособистісних взаємин, підтримки та контекстних умов життєдіяльності людини. Таким чином, змістове наповнення кожного структурного компонента утворює цілісну структуру стресу особистості дорослого віку.

Висновки

У результаті проведеного теоретичного дослідження встановлено, що психологічний вимір стресу в особистості дорослого віку доцільно розглядати як багаторівневий процес адаптації, в якому зовнішні вимоги середовища опосередковуються внутрішніми когнітивними й емоційними ресурсами та особистісною регуляцією дорослої людини.

Ключовим підсумком виконаної систематизації є обґрунтування полікомпонентної структури стресу в дорослому віці та розкриття змістового навантаження кожної зі складових. Когнітивна складова виконує функцію смислового “маркування” подій: завдяки

інтерпретації значущості й оцінці загрозовості та керованості ситуації формується суб'єктивний статус події як стресової або відносно нейтральної. Відтак когніції виступають детермінантами подальшого розгортання стресових реакцій, оскільки саме вони задають напрям емоційного реагування та вибору стратегій дій особистості.

Перспективи подальших наших досліджень будуть спрямовані на майбутню наукову діяльність з виявлення чинників розвитку структурних компонентів стресу в дорослому віці шляхом підбору й апробації психодіагностичного інструментарію, який дозволить не лише вивчати значущість у структурі кожної складової, а й виявляти їх інтегрованість та профілі у різних вікових групах дорослих. Перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, що відстежуватимуть динаміку переходу від ситуативного напруження до хронізації стресу в людини та її виснаження з аналізом взаємовпливів між когнітивною оцінкою, емоційною регуляцією, копінг-поведінкою та ресурсами соціальної підтримки. Окремий напрям становить вивчення цифрового контуру подолання стресу: оцінка ефективності адресних інтервенцій, зорієнтованих на конкретні складові (наприклад, цифрові протоколи когнітивної переоцінки, тренінги емоційної саморегуляції, формування адаптивних поведінкових стратегій та онлайн-моделі підтримки), а також інтеграція психологічних показників із психофізіологічними маркерами (порушення сну, суб'єктивний дистрес, психогенні прояви емоцій) для створення багаторівневої системи профілактики і відновлення дорослої особистості в умовах військового стану в нашій країні.

Література

1. Горностай, П. (2023) *Психологія колективних травм*. (Монографія) Кропивницький : Імекс-ЛТД. Режим доступу: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Gornostai_Collective_traumas.pdf
2. Карамушка, Л.М., & Снігур, Ю.С. (2020) *Психологія вибору копінг стратегій керівниками освітніх організацій*. (Монографія). Л.М. Карамушка, Ю.С. Снігур (Ред). Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка.
3. Сельє Г. (1999). *Стрес без дистресу*. Київ : Здоров'я.
4. Титаренко, Т.М. (2019). [Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації](#). *Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник* (с. 190-215). Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720302/1/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85.pdf>
5. Чиханцова, О. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості*. (Монографія). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
7. Beck A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International Universities Press.
8. Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge : Harvard University Press.

9. Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (2019). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
10. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
11. Albert, E. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy*. United States : [American Psychological Association](#).
12. Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3), 243-251. <https://doi.org/10.1038/nri1571>
13. Gross, J.J. (2018). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
14. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
15. Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.
16. Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco : Jossey-Bass.

References

1. Hornostai, P. (2023). *Psykhologhiia kolektyvnykh travm [The Psychology of Collective Trauma]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. Retrieved from https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/Gornostai_Collective_traumas.pdf [in Ukraine]
2. Karamushka, L.M., & Snihur, Yu.S. (2020). *Psykhologhiia vyboru kopinh stratehii kerivnykamy osvitnikh orhanizatsii [The Psychology of Coping Strategy Selection by Leaders of Educational Organizations]*. L.M. Karamushka & Yu.S. Snihur (Eds.). Kyiv : Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka. [in Ukraine]
3. Selie H. (1999). *Stres bez dystresu [Stress Without Distress]*. Kyiv : Zdorovia [in Ukraine].
4. Tytarenko, T.M. (2019). Reabilitatsiini tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [rehabilitation techniques for restoring psychological well-being in situations of prolonged trauma]. In *Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta reabilitatsii: pidruchnyk – Theory and practice of psychological support and rehabilitation* (pp. 190-215). Kyiv : NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720302/1/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85.pdf> [in Ukraine].
5. Chikhancova, O. (2021). *Psykhologhichni osnovy zhyttiosti osobystosti [Psychological Foundations of Personal Resilience]*. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukraine]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York : W.H. Freeman.
7. Beck A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International Universities Press..
8. Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: experiments by nature and*

- design. Cambridge : Harvard University Press.
9. Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (2019). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
 10. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
 11. Albert, E. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy*. United States : [American Psychological Association](#)
 12. Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3), 243-251. <https://doi.org/10.1038/nri1571>
 13. Gross, J.J. (2018). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
 14. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
 15. Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.
 16. Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco : Jossey-Bass.

TYPES AND CONTENT LOAD OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF STRESS IN ADULTHOOD

Vasyl Povch

Postgraduate Student of the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Drahomanov State University of Ukraine

9 Pyrohova St., Kyiv, 01601, Ukraine

tatiana_23@ukr.net, <https://orcid.org/0009-0001-8387-7494>

Abstract

The article provides a theoretical synthesis of approaches regarding stress in adulthood as a multi-level process of personal adaptation that is realized through the interaction of internal regulatory mechanisms and external environmental demands. The types and semantic load of the structural components of stress in adulthood are substantiated, and cognitive, emotional, behavioral and social components are distinguished. The theoretical analysis employs the methods of analysis, synthesis, comparison, systematization, and generalization of scholarly sources that elucidate the phenomenon of stress and the mechanisms of coping with it in adulthood. It is shown that the cognitive component ensures the appraisal of event significance, the interpretation of threat and situational controllability, and serves as a determinant of subsequent reactions. The emotional component reflects the intensity and duration of subjective tension and performs a signaling function regarding the state of resources. The behavioral component represents coping strategies and concrete actions through which tension is transformed into ways of overcoming or avoiding stressors. The social component highlights the importance of human support, interpersonal ties, and role demands as factors that modify vulnerability to stress and the effectiveness of coping. It is argued that a structural analysis of stress in adulthood is productive for differentiated psychodiagnostics and the selection of targeted interventions.

Keywords: stress, adulthood, cognitive appraisal, emotion regulation, coping strategies, self-regulation, social support, stress resilience, psychological adaptation.

Подано 12.01.2026

Рекомендовано до друку 26.01.2026