

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL STRESS RESILIENCE

Стаття присвячена аналізу психологічних чинників стресостійкості особистості та стратегій їх розвитку. Мета дослідження – ідентифікувати ключові психологічні характеристики, які впливають на стресостійкість, і запропонувати методи для їх удосконалення. Використано загальнонаукові методи пізнання: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію. Виявлено, що стресостійкість особистості формується під впливом низки психологічних чинників, зокрема зовнішніх і внутрішніх. До зовнішніх відносять оцінювання стресової ситуації, копінг-стратегії, соціальну підтримку, наявність фахового досвіду та психологічну готовність до дії в екстремальних ситуаціях. До внутрішніх чинників відносять: Я-концепцію, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативні здібності, емпатію, емоційну стійкість, особисту впевненість, витривалість, особистісну тривожність і особливості мотиваційної сфери. Значущими рисами є екстраверсія, низький рівень нейротизму, сумлінність, доброзичливість, відкритість до нового, оптимізм, самоконтроль, раціональність і здатність до глибокого аналізу ситуації, оскільки вони сприяють активному подоланню стресу й адаптації. Встановлено, що демографічні особливості, вік і стать також, визначають специфіку проявів стресостійкості. Ключовими стратегіями розвитку стресостійкості є: зосередження на вирішенні проблем, емоційна регуляція, активний пошук соціальної підтримки, уникнення зайвого стресу й адаптація через прийняття обставин. Чинники, як-от емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, здатність до адаптації, рефлексивність і соціальність, визначають рівень стресостійкості. Середовище також відіграє важливу роль, впливає на індивідуальну оцінку та реакцію на стресові чинники. Особиста впевненість у здатності контролювати власні емоції є ключовим чинником, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій. Практичне значення дослідження полягає у визначенні чинників і стратегій, які можуть використовуватись

для розвитку стресостійкості в різних життєвих умовах.

Ключові слова: стресостійкість, психологічні чинники, емоційна стабільність, самоконтроль, адаптація.

The article deals with the analysis of psychological factors of personality stress resistance and strategies for their development. The study aims at identifying the key psychological characteristics that affect stress resistance, and proposes methods for their improvement. It was determined that personality stress resistance is formed under the influence of both external (assessment of a stressful situation, coping strategies, social support, professional experience and psychological readiness to act in extreme situations) and internal (self-concept, internal locus of control, cognitive development, communication skills, empathy, emotional stability, personal confidence, endurance, personal anxiety and peculiarities of the motivational sphere) factors. Significant traits include extraversion, low neuroticism, conscientiousness, friendliness, openness to new things, optimism, self-control, rationality, and the ability to analyze situations. It has been established that demographic characteristics, including age and gender, determine the specifics of stress resistance. The key strategies for developing stress resilience are: focusing on problem solving, emotional regulation, seeking social support, avoiding unnecessary stress, and adapting through acceptance of circumstances. Stress resistance level is determined by emotional stability, self-control, optimism, adaptability, reflexivity and sociality. The environment also influences individual assessment and stressor response. Personal confidence in the ability to control one's own emotions is a key factor that contributes to effective coping with stressful situations. The practical significance of the study is to identify factors and strategies that can be used to develop stress resistance in different life conditions.

Key words: stress resilience, psychological factors, emotional stability, self-control, adaptation.

УДК 159.942:159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33>

Носова О.В.

аспірантка кафедри соціальної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. В Україні актуальність питання стресостійкості особистості значуща, особливо для молоді, яка переживає складні часи у зв'язку з подвійним тягарем кризових умов. Пандемія COVID-19 вплинула на психологічне благополуччя та психічне здоров'я громадян, а у 2022 р. українці зіткнулися з викликами повномасштабного вторгнення РФ на територію України. Ці події стали передумовами проявів стресових реакцій, що впливають на всі сфери життя громадян. У цьому контексті вивчення психологічних чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості, набуває критичного значення. Ідентифікація осіб, які володіють природною здатністю до витривалості у складних умовах, а також виявлення чинників, що сприяють формуванню стресостійких особи-

стостей, є фундаментальними аспектами дослідження. Ці відомості необхідні для розроблення ефективних виховних і освітніх стратегій, які б не тільки підготували молоді до майбутніх викликів, але й допомогли б підвищити загальну резистентність до стресу в суспільстві.

Таке розуміння дозволить організаціям, освітнім інституціям, а також політикам формувати та впроваджувати інноваційні підходи до психологічної підтримки та розвитку, зокрема й під час кризових періодів, гарантувати психологічну стійкість і адаптивність громадськості до мінливих умов життя.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Проблема психологічних чинників стресостійкості особистості привертає увагу знач-

ної кількості науковців, але деякі аспекти залишаються не досить дослідженими як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі. Отже, вітчизняні дослідники, зокрема Т. Пономаренко й А. Шишин [7], у своїх працях розкрили психологічні особливості формування стресостійкості в умовах невідомості. Х. Стельмащук [10], А. Степова [11] та Т. Циганчук [14] зосередили увагу на підлітково-юнацькому віці, досліджували психологічні чинники та формування стресостійкості на етапі розвитку особистості та її самоідентифікації. Г. Дубчак, Ю. Тептюк [13], В. Чернобровкін проаналізували психологічні аспекти соціального працівника й умови, які сприяють підвищенню резильєнтності у сфері «людина – людина». В. Корольчук [3; 4], В. Крайнюк і Л. Смольська [9] досліджували психологічні чинники стресостійкості особистості в екстремальних умовах.

Зарубіжні дослідження, як-от праця Дж. Алонсо-Танія та Р. Родрігес-Рей (J. Alonso-Tapia & R. Rodríguez-Rey) [18], демонструють вплив стратегій копіювання й особистісних чинників (наприклад, оптимізм і внутрішній локус контролю) на розвиток суб'єктивної стресостійкості. Х. Ерджан (H. Ercan) [18] вивчала зв'язок між «великою п'ятіркою» рис особистості та стресостійкістю в молоді, тоді як Д. Флетчер і М. Саркар (D. Fletcher & M. Sarkar) [19] надали критичний огляд ключових понять резильєнтності, запропонували інтеграцію різних теоретичних підходів. Особливий інтерес становить дослідження Г.З. Кочан, Т. Кавчич і А. Авсець (G.Z. Kocjan, T. Kavčič, A. Avsec) [21], які вивчали роль особистісних характеристик у психологічному функціонуванні під час пандемії COVID-19, демонстрували, як стресостійкість допомагає адаптуватися до екстремальних умов. У публікаціях А. Осіо (A. Oshio) і співавторів [25], а також Е. Сагоне та М.Е. Де Каролі (E. Sagone & M.E. De Caroli) [26] узагальнено результати метааналізів, які показують, що позитивні риси особистості, як-от відкритість до досвіду, емпатія та відповідальність, суттєво сприяють формуванню резильєнтності.

Попри значну кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу щодо психологічних чинників стресостійкості та напрямів їх розвитку.

Мета статті – ідентифікувати психологічні чинники стресостійкості особистості та розглянути стратегії їх розвитку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження становлення та розвитку стресостійкості в сучасній науці зосереджуються на двох провідних вимірах: *зовнішніх чинниках*, до яких належать особливості впливу навколишнього середовища, та *внутрішніх чинниках*, що становлять складний комплекс психофізіологічних, особистісних і соціально-психологічних особливостей особистості, як зауважує Л. Омельченко [8, с. 82]. Науковці В. Корольчук [3, с. 156–159; 4, с. 86–187], а також М. Черпіта й А. Гурич продовжують думку щодо *зовнішніх і внутрішніх чинників* стресостійкості [15].

Проте у психологічному середовищі немає єдності щодо формулювання й аргументації поняття «внутрішні чинники стресостійкості». Відсутня єдина думка щодо сутності, компонентів і ролі внутрішніх чинників у формуванні здатності особистості чинити опір негативним впливам стресових ситуацій і належним чином реагувати на них.

До *зовнішніх чинників* В. Корольчук відносить оцінювання стресової ситуації; копіювання поведінку; вплив травматичних подій на особистість і рівень переробки травматичного досвіду; підтримку з боку оточення; наявність фахового та власного досвіду; психологічну готовність до дій в умовах екстремальних ситуацій.

Внутрішніми чинниками стресостійкості науковці називає ресурси особистості, що включають Я-концепцію, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативну сферу як приналежність, емпатію, емоційну стійкість, витривалість, знання, навички, уміння долати стресові ситуації, тривожність, самооцінку, специфіку оцінювання дійсності [3; 4].

М. Черпіта й А. Гурич об'єднали чинники так: до *зовнішніх* віднесли аналіз стресової ситуації, як суб'єктивний, так і об'єктивний; копіювання стратегії; рівень травматизації та ступінь опрацювання травматичного досвіду; підтримку соціуму; фаховий і життєвий досвід; психологічну готовність до роботи в екстремальних умовах [15].

До *внутрішніх чинників* науковці віднесли Я-концепцію, інтернальний локус контролю, самоконтроль, особисту впевненість, комунікативні здібності, емоційну стабільність, або рівновагу, особистісну тривожність, особливості мотиваційної сфери [15].

М. Шпак виокремлює *суб'єктивні й об'єктивні чинники* стресостійкості. До суб'єктивних чинників належать індивідуальні особливості, зокрема темперамент, характер, мотивація, настанови та цінності. До об'єктивних віднесено чинники, які зумовлені специфікою стресової ситуації та фаховою діяльністю, а саме: стилі діяльності, соціальну активність, фахові здібності й уміння [16, с. 20].

П. Вонг [28], С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр [1, с. 58], Я. Овсяннікова [6, с. 88], В. Іванцанич [2, с. 47] звернули увагу на ресурси для подолання життєвих труднощів. П. Вонг включив до переліку фізіологічні, психологічні, духовні, соціальні, розумові, фінансові та соціокультурні умови. Це підтверджує цілісний підхід до осмислення особистісних можливостей [28]. С. Бужинська зі співавторами виокремили особистісні, матеріальні, фізичні, інформаційні й інструментальні ресурси, що, на думку науковців, є важливими у формуванні стійкості до стресу [1, с. 58]. До внутрішніх ресурсів В. Іванцанич відносить релігійні переконання, які є вагомими в подоланні складних життєвих обставин і ухваленні важливих рішень [2]. А до зовнішніх, як зазначають Е. Носенко та Д. Терновська, віднесено релігійну громаду, як джерело соціальної та духовної підтримки, яка дає почуття приналежності [5]. Т. Пономаренко й А. Шишин

стверджують, що соціальна підтримка та матеріальне благополуччя є ключовими непсихологічними чинниками, що формують передумови розвитку стресостійкості [7, с. 65–66].

Я. Овсяннікова виділила особистісні та соціальні чинники стресостійкості. На думку науковиці, до особистісних належать такі сфери: свідомості, особистісного ставлення, когнітивна, емоційна, поведінкова та комунікативна. Соціальні чинники впливають на формування самооцінки, самореалізації й адаптивних ресурсів [6, с. 88].

У результаті проведеного аналізу наукової літератури, присвяченої вивченню психологічних чинників стресостійкості особистості, можна помітити численні дослідження, що пов'язують дану здатність людини функціонувати у стресовій ситуації з її індивідуальними рисами. Г.З. Кочан, Т. Кавчич, А. Авсец (G.Z. Kocjan, T. Kavčič, & A. Avsec) [21] у своєму дослідженні виділили 5 ключових індивідуальних рис: екстраверсію, нейротизм, сумлінність, доброзичливість і відкритість до нових вражень.

Екстраверсія характеризується схильністю до позитивних емоцій, активної соціальної взаємодії й орієнтації на зовнішні стимули. Люди з високим рівнем екстраверсії зазвичай мають позитивне ставлення до життя і здатність активно шукати підтримку в інших [21]. Високий рівень екстраверсії позитивно корелює із благополуччям і адаптацією до стресу, оскільки екстраверти часто мають більшу соціальну підтримку, що допомагає їм легше справлятися зі стресовими ситуаціями [21].

Нейротизм проявляється як схильність до негативних емоцій, як-от тривога, депресія та невпевненість у собі. Особи з високим рівнем нейротизму схильні до емоційної нестабільності, часто переживають стресові ситуації з високою інтенсивністю [18; 21]. Погоджується з даною думкою і дослідниця Ю. Тептюк [13], яка підкреслює значний взаємозв'язок між тривожністю та стресостійкістю особистості. Зокрема, люди, які мають *тривожність як стійку рису характеру, демонструють вищу схильність до стресу* порівняно з тими, чия тривожність виникає лише в небезпечних ситуаціях. У високотривожних осіб діяльність у стресогенних умовах супроводжується значним нервово-психічним напруженням. Це пов'язано з надмірною вимогливістю до себе, що зумовлює зсув у мотиваційній сфері. У такій ситуації індивід замість активного вирішення завдань зосереджується на оцінюванні успішності своєї діяльності, часто перебільшує значущість помилок і відповідальність за них [13, с. 45]. Особливо виразно тривожність проявляється у стресових умовах, що включають страх соціального невизнання чи необхідність самостійного ухвалення рішень. Водночас вплив тривоги на стресостійкість залежить від її інтенсивності. Помірна або низька тривожність сприяє підвищенню стресостійкості, тоді як надмірна тривожність обмежує здатність ефективно долати стрес. Тому низький рівень особистісної

тривожності розглядається як один із ключових психологічних чинників розвитку стресостійкості [13, с. 45].

Сумлінність характеризується організованістю, відповідальністю та прагненням до досягнення високих стандартів у роботі та житті. Люди, які мають високий рівень сумлінності, зазвичай більш планомірні та дисципліновані [21]. Ці риси сприяють покращеній саморегуляції та здатності до ефективного вирішення проблем. Це дозволяє зменшити відчуття стресу та впоратися зі складними ситуаціями шляхом чіткого планування й організації дій. Вона допомагає зберігати емоційний баланс навіть у стресових умовах [21]. Погоджується із цією думкою Ю. Тептюк [13], яка зазначає, що *контроль як прояв сумлінності* відіграє важливу роль у формуванні стійкості до стресових чинників. Значущість контролю для конкретної особистості є визначальним чинником. Неможливість контролювати стресову ситуацію підсилює її негативний вплив, збільшує рівень дистресу. Це особливо характерно для осіб, які беруть на себе відповідальність за події у своєму житті [13, с. 46].

Внутрішній локус контролю зазвичай асоціюється з вищою відповідальністю, соціальною активністю, емоційною стійкістю, когнітивною активністю й усвідомленням перспектив розвитку. Це робить його важливим елементом стресостійкості. Стилі мислення також мають значний вплив на здатність до подолання стресу. Песимізм, хоч і сприяє завчасній підготовці до несприятливих подій, може знижувати мотивацію до активного пошуку рішень. Натомість оптимізм активізує мотивацію, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує здатність знаходити конструктивні виходи зі складних ситуацій. Отже, здатність особистості до контролю над обставинами, її схильність до оптимістичного мислення та вміння знижувати тривожність взаємопов'язані з розвитком стресостійкості. Це вказує на необхідність розвитку цих якостей для підвищення адаптаційного потенціалу [13, с. 46].

Доброзичливість включає в себе такі якості, як альтруїзм, співчуття та бажання допомогти іншим. Люди з високим рівнем доброзичливості часто мають тісні соціальні зв'язки і прагнуть сприяти благополуччю оточення. Доброзичливість може знижувати рівень стресу завдяки соціальній підтримці, яку отримує індивід. Особи з високим рівнем розвитку цієї риси часто мають хороші стосунки з іншими людьми, що допомагає їм швидше адаптуватися до стресових ситуацій. Однак іноді, якщо людина занадто орієнтована на інших, це може призвести до емоційного виснаження [21].

Відкритість до нових вражень характеризується інтересом до нових ідей, творчих підходів і гнучкістю мислення. Люди з високим рівнем відкритості часто є допитливими, готовими до змін і схильними до експериментів. Відкритість допомагає краще адаптуватися до змін і нових ситуацій. Люди з високою відкритістю здатні з більшою

легкістю приймати нові виклики, що дозволяє їм ефективніше долати стресові ситуації [21].

Найбільший вплив на стресостійкість, на думку С. Кравчук, мають такі чинники, як здатність сприймати життєві події як виклики, прагнення до особистісного зростання, соціальна активність, контроль над ситуацією, схильність до прощення й особиста ефективність. Ці чинники допомагають людині зберегти емоційну стабільність і ефективно долати труднощі, що підвищує її здатність адаптуватися до стресових умов [22].

Отже, *резильєнтні, або стресостійкі, люди характеризуються* меншою імпульсивністю, кращою когнітивною структурою, більшою витривалістю, а також високим рівнем домінування, товариськості, турботливості та виразності. Особливо виділяються такі риси, як виразність, імпульсивність і розуміння, які найбільш чітко відрізняють резильєнтних людей від інших. Резильєнтна особистість часто прагне бути в центрі уваги, отримує задоволення від демонстрації своїх здібностей, є раціональною, допитливою та врівноваженою. Такі люди не схильні до поспішних дій, мають цікавість до пізнання та здатність до глибокого аналізу ситуацій. Ці результати узгоджуються з дослідженням А. Нараянан (A. Narayanan) 2008 р., згідно з яким визначено позитивний зв'язок між резильєнтністю й екстраверсією. Резильєнтність також пов'язана з витривалістю: такі люди готові працювати тривалий час, проявляти наполегливість і терпіння навіть у найважчих умовах. Вони не здаються перед труднощами і мають стійкі робочі звички. Ця риса проявляється ще в підлітковому віці, коли резильєнтні підлітки демонструють здоровіші академічні звички та витрачають більше часу на навчання. Люди з високою резильєнт-

ністю мають краще усвідомлення ресурсів для вирішення проблем і здатність до аналітичного мислення, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до життєвих викликів. Вони вміють оцінювати ситуації реалістично, що сприяє знаходженню ефективних рішень. Резильєнтність, як динамічна характеристика, може змінюватися залежно від обставин, із часом її розвиток впливає на формування інших рис особистості, пов'язаних із нею [24; 25]. В. Іванцанич у своїх доробках підкреслює прояви стресостійкості в толерантності, терпимості, витривалості та милосерді [2].

Окрім психологічних, на стресостійкість впливають також інші чинники. Е. Сагоне, М.Е. Де Каролі (E. Sagone & M.E. De Caroli, 2015 р.) і Т. Циганчук зазначають, що ставлення до ситуації змінюється залежно від статі. Зокрема, хлопці виявилися більш оптимістичними, ефективними та задоволеними своїм життям порівняно з дівчатами. Також ранні підлітки більш задоволені життям, ніж старші. Хлопці виявляють більшу резильєнтність завдяки почуттю гумору, тоді як дівчата проявляли резильєнтність через контроль і залученість [14; 26].

Отже, завдяки розумінню чинників, які зумовлюють здатність особистості протистояти стресу, можна здійснювати цілеспрямований вплив на особистість із метою розвитку її стресостійкості.

Розглянемо методи та стратегії розвитку стресостійкої особистості. Науковці та дослідники виділяють кілька основних стратегій подолання стресу, які є важливими для підтримки психічного здоров'я й ефективного функціонування в умовах стресу. Кожна із цих стратегій має свої особливості та впливає на стійкість до стресових чинників залежно від конкретної ситуації та контексту [17].

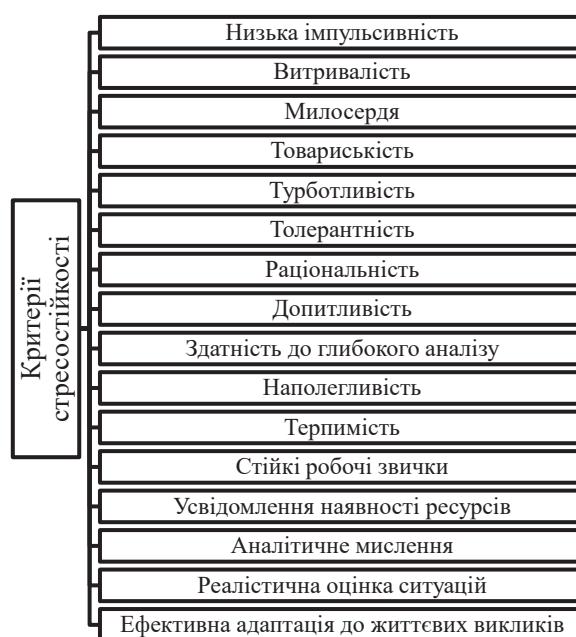


Рис. 1. Критерії стресостійкої особистості

Однією з найпоширеніших стратегій є *фокусування на вирішенні проблеми*, яка передбачає активний підхід до виходу зі стресової ситуації. У такому разі особистість намагається зрозуміти природу проблеми та знайти конкретні шляхи її вирішення. Така стратегія допомагає зменшити відчуття безсилля та невизначеності, оскільки людина відчуває контроль над ситуацією, що сприяє зниженню емоційної реактивності [17].

Емоційне фокусування є іншою важливою стратегією, яка передбачає орієнтацію на зменшення негативних емоцій, що виникають у відповідь на стрес. Це може включати техніки релаксації, медитацію або звернення до підтримки з боку близьких. Емоційне фокусування дозволяє людині знижувати рівень стресу через регуляцію своїх емоцій і рефлексію, однак надмірне зосередження на емоціях без активного пошуку вирішення проблеми може бути контрпродуктивним, оскільки таке фокусування інколи може посилювати стрес, підвищувати рівень тривожності [17].

Пошук соціальної підтримки є ще однією значущою стратегією, яка полягає у зверненні по допомогу до оточення у важкі часи. Це може включати підтримку з боку друзів, родини або колег, що допомагає зменшити почуття ізоляції та забезпечує емоційну та практичну допомогу, як зазначає В. Тарасова [12]. Ця стратегія особливо ефективна у стресогенних ситуаціях, коли людина відчуває себе безпорадною. Однак не кожна взаємодія може привести до позитивних результатів [17].

Уникання – це ще одна стратегія, коли індивід намагається уникнути прямого контакту із проблемою, що спричиняє стрес. Це може проявлятися через фізичне або психологічне відсторонення від стресових ситуацій, ігнорування проблеми або навіть використання різноманітних механізмів, як-от вжиття алкоголю чи інші форми втечі від реальності. Хоча таке уникнення може знижувати емоційну напругу в короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі воно часто призводить до накопичення стресу, оскільки проблема залишається нерозв'язаною [17].

Адаптація через прийняття є ще однією важливою стратегією, що передбачає сприйняття ситуації як частини життя й адаптацію до нових обставин. Цей підхід зменшує опір до того, що не можна змінити, і дозволяє зосередитися на можливості пристосуватися до змін. У деяких ситуаціях ця стратегія може бути дуже корисною, оскільки дозволяє особистості зберігати спокій і гнучкість навіть у умовах значного стресу [17].

А. Степова зазначає, що у процесі подолання труднощів молоді люди використовують індивідуальні копінг-стратегії, тобто способи поведінки, які базуються на їхньому особистому досвіді та психологічних ресурсах. У вітчизняній науковій літературі виділяють три основні копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» [11, с. 315]. Як бачимо, пошук соці-

альної підтримки й уникнення пересікаються із зарубіжною практикою. Водночас копінг-стратегія «розв'язання проблем» полягає в пошуку різноманітних альтернативних рішень для подолання складних ситуацій, що сприяє загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, у якому особистість аналізує ситуацію й обирає найефективніші способи вирішення проблеми [3, с. 315; 20].

Д. Флетчер і М. Саркар (D. Fletcher & M. Sarkar) у своєму дослідженні 2013 р. показують взаємодію між особистістю та її середовищем, яка є важливим аспектом вивчення стресостійкості, оскільки середовище безпосередньо впливає на те, як людина сприймає, оцінює і долає стресові чинники. Тому одним із методів подолання стресу та розвитку стресостійкості є зміна середовища [19].

Результати досліджень українських і зарубіжних учених показують, що одним із найважливіших чинників розвитку емоційної резильєнтності є впевненість людини у своїй здатності контролювати емоції. Це допомагає легше адаптуватися до нових обставин, знаходити нові смисли та відповідати вимогам соціальної реальності. Дослідження також демонструють зв'язок між емоційною резильєнтністю та такими рисами, як емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль, упертість, образливість, соціальність, тривожність, схильність до частих змін настрою, рефлексивність і здатність до саморегуляції [23]. Як зазначає М. Шпак, що вищий рівень емоційного розвитку, то вища здатність до стресостійкості [16].

Висновки. Узагальнюючи результати, можна виділити ключові групи психологічних чинників стресостійкості, зокрема зовнішні та внутрішні. До **зовнішніх** відносять оцінювання стресової ситуації, копінг-стратегії, соціальну підтримку, наявність фахового досвіду та психологічну готовність до дій в екстремальних ситуаціях. До **внутрішніх** чинників стресостійкості відносять: Я-концепцію, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативні здібності, емпатію, емоційну стійкість, витривалість, особисту впевненість, особистісну тривожність і особливості мотиваційної сфери. **Значущими** рисами є екстраверсія, низький рівень нейротизму, сумлінність, доброзичливість, відкритість до нового, оптимізм, самоконтроль, раціональність і здатність до глибокого аналізу ситуацій, оскільки вони сприяють активному подоланню стресу й адаптації. Різні демографічні особливості, зокрема стать і вік, визначають специфіку проявів стресостійкості, підкреслюють її багатогранність.

Основними стратегіями розвитку стресостійкості є: фокусування на вирішенні проблем, емоційне фокусування, пошук соціальної підтримки, уникнення й адаптація через прийняття. Ключовими чинниками, що сприяють стресостійкості, є емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, здатність до адаптації, рефлексивність і соціальність. Значну роль також відіграє середовище, яке впливає на оцінку та реакцію особистості на

стресові чинники. Особиста впевненість у здатності контролювати емоції є визначальним чинником ефективного подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Іванцанич В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 232 с.
3. Корольчук В. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–192.
4. Корольчук В. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
5. Носенко Е., Терновська Д. Індивідуальна релігійність у світлі позитивних цінностей особистості : монографія. Дніпропетровськ : Акцент. 2015. 191 с.
6. Овсяннікова Я. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
7. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невідомості. *Вісник Львівського національного університету*. 2023. № 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. та ін. ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 88–94.
9. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113–117.
10. Стельмашук Х. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.
11. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/molv_2018_9\(2\)_12.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/molv_2018_9(2)_12.pdf).
12. Тарасова В. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 203 с.
13. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 1 (38). URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/VKNU_vsn_2018_1_12.
14. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
15. Черпіта М., Гурич А., Джеджула О. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. Вип. 2. С. 202–208.
16. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
17. Alonso-Tapia J., Rodríguez-Rey R. Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. *Behavioral Psychology*. 2019. Vol. 27. № 3. P. 375–389. URL: <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/02.Alonso-Tapia-27-30a-1.pdf>.
18. Ercan H. The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2017. № 70. URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/624424>.
19. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. URL: https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/8063/1/221275_PubSub2839_Sarkar.pdf.
20. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. № 54. P. 466–475.
21. Kocjan G.Z., Kavčič T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. № 21. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300661> (26).
22. Kravchuk S. The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*. 2021. Vol. 10. № 1. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/df3f/b5e54f1548af74886f76b0625682e180e6ad.pdf>.
23. Malkhazov O., Zhadan I. Personality factors of emotional resilience in challenging environments for mental health. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV. № 11 (1). URL: <https://wiadomosci.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek2021111.pdf>.
24. Narayanan A. The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008. Vol. 34. Special Issue. P 110–118. URL: <https://jiaap.in/wp-content/uploads/2008/05/15-1.pdf>.
25. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 127. P. 54–60. URL: <https://www.academia.edu/download/76734080/123693.pdf>.
26. Sagone E., De Caroli M.E. Positive personality as a predictor of high resilience in adolescence. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2015. Vol. 3. № 2. P. 45–53. URL: <https://www.iris.unict.it/retrieve/df4d227-169c-bb0a-e053-d805fe0a78d9/Journal%20of%20Psychology%20and%20Behavioral%20Sciences.pdf>.
27. Wong P.T., Reker G.T., Peacock E.J. The revised coping inventory. U npublished manuscript : The University, 1987.