

Яковець М. В.

<https://orcid.org/0009-0005-1411-2681>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН, ЗАСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ

Автор статті наголошує на тому, що стресостійкістю є здатність людини ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями; прояв поведінкової активності особистості, яка спрямована на підтримання балансу між вимогами середовища та доступними ресурсами для їх задоволення. Вказано, що існує декілька підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості. Окремо подано компоненти стресостійкості та психологічні умови, які сприяють її розвитку. З'ясовано, що стресостійкість не є вродженою характеристикою особистості, а навичкою, яка залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Визначено, що на формування стресостійкості впливає комплекс факторів: самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати й організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів. Вказано, що в сучасній науці існує чимало підходів і поглядів на проблему стресостійкості, які відображають її багатогранність і складність, а також те, що дослідники виділяють кілька основних концепцій цього явища. Виокремлено психологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості. Зазначено, що ефективному розвитку стресостійкості сприяють такі ресурси, як генетична схильність і психологічна стабільність, впевненість у власних силах і адекватна самооцінка, розвинена ерудованість та здатність до швидкого навчання, наявність конструктивних переконань і навичок ефективного тайм-менеджменту, дотримання здорового способу життя, соціальна підтримка і матеріальна стабільність. Стресостійкість визнана не вродженою характеристикою особистості, а навичкою, що залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Вказано, що на формування стресостійкості впливають самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати та організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів.

Ключові слова: засіб розвитку, мобілізація, психічна діяльність, стрес, стресостійкість.

Постановка проблеми. Сучасні реалії висувають перед молоддю численні виклики, змушуючи її вести постійну боротьбу за необхідні життєві ресурси та значиме місце у суспільстві. Це спричиняє зростання навантаження на нервову систему і психіку, посилюючи емоційну напругу, накопичення негативних емоцій, зниження здатності адаптуватися до змін і протистояти стресу. В умовах такого тиску психічна стійкість до стресових ситуацій відіграє визначальну роль у підтриманні працездатності, фізичного і психічного здоров'я, забезпечуючи професійне довголіття. Питання розвитку стресостійкості є актуальним протягом усієї історії людства. Ще Лікурґ створив спартанську систему виховання, яка базувалася на суворих умовах, гартуючи громадян Спарти до лихоліть війни. Чингісхан, шукаючи еліксир безсмертя, дістав пораду від даоського мудреця

Ван Чуні про те, що способи збереження здоров'я існують, а от ліків проти безсмертя немає. Майже тисячу років потому Ганс Сельє підкреслив цю тему своїм твердженням: «Повну свободу від стресу дає тільки смерть». В історії також згадуються Джон Локк із його «Системою виховання джентльмена», яка готувала учнів долати когнітивний дисонанс, та Порфирій Іванов, який завдяки самотньому тренуванню організму міг довгий час обходитися без сну, їжі чи теплового одягу. Прикладів такого роду можна знайти багато в історичній спадщині людства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С. Хобфуд запропонував теорію ресурсозбереження, у межах якої досліджував психологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості. М. Кудінова розглядала концепт стресостійкості в сучасній психології, тоді як Л. Смольська

зосередила увагу на порівнянні феноменів стресостійкості та життєстійкості особистості. Ю. Шаран детально вивчав структуру та психофізіологічні чинники стресостійкості, а Н. Ярош аналізувала роль саногенного мислення як фактора, що сприяє подоланню стресу. М. Корольчук і В. Крайнюк досліджували соціально-психологічні умови ефективної діяльності в звичайних і екстремальних ситуаціях. Вагомий внесок у вивчення природи стресостійкості, механізмів її формування, а також способів її розвитку зробили такі вчені, як І. Аршава, В. Бодров, Г. Васильченко, В. Крайнюк, А. Катунін, Т. Крюкова, О. Реан, К. Судаков, Т. Титаренко, А. Фомінова та інші. При цьому проблематиці психологічних особливостей стресостійкості серед студентської молоді була присвячена ціла низка досліджень у роботах Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Масвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Різник, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшника та інших. Окремо варто відзначити праці А. Базілевського, І. Глазиріна, Л. Балабанової, Т. Кружевої, Ю. Серьогіна, Т. Циганчук і А. Шамне, які досліджували взаємозв'язок між рівнем стресу студентів та етапами їх навчання у закладах вищої освіти. У психологічній науці термін «стресостійкість» часто використовується поряд із поняттями-синонімами: емоційна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко), психічна й психологічна стійкість (В. Бодров, С. Козлов, Є. Крупник, В. Лебедєв), екстремальна стійкість (О. Столяренко) і особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков). Різноманітність підходів до визначення стресостійкості ускладнює однозначне розуміння цього поняття, оскільки ще не розроблено чітких критеріїв для їх розмежування. Часто стресостійкість ототожнюють із здатністю до емоційної стабільності та контролю емоційних реакцій. Зокрема, М. Корольчук і В. Крайнюк наголошували на важливості вміння регулювати рівень напруги для запобігання негативним наслідкам для організму людини. Вони прирівнювали стресостійкість до психологічної стійкості особистості, яка допомагає зберігати фізичне та психічне здоров'я навіть за умов сильного стресу. На сьогодні ця проблема є актуальним об'єктом дослідження представників різних сфер науки – психології, медицини, біології, соціології та педагогіки, що зумовлює дедалі більш виражений міждисциплінарний характер її вивчення.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у вивченні стресостійкості як

психологічного феномена та виокремленні засобів її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Стрес є неспецифічною реакцією організму на реальну або уявну загрозу, яку дослідник Ганс Сельє назвав стресором – подразником, що впливає на психологічний стан людини. Він є своєрідною захисною реакцією організму, спрямованою на мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на потужні зовнішні впливи. Ганс Сельє також виділив два види стресу: еустрес, тобто позитивний стрес, і дистрес – його негативний варіант. Крім того, він визначив стадії переживання стресу: фазу тривоги, фазу опору та фазу виснаження. За результатами досліджень А. Шамне, стрес у житті людини може бути спричинений різними чинниками, серед яких слід виокремити умови життя, місце роботи або навчання (житлові умови, особливості професійної діяльності чи освітнього процесу), вплив соціального оточення, а також політичні й економічні фактори. Крім того, важливу роль відіграють складні життєві ситуації. Серед причин стресу, пов'язаних із умовами життя, можна виділити такі явища: перебування в екстремальних обставинах, побутові труднощі, перенавантаження роботою або інформацією, групові конфлікти чи труднощі в спілкуванні. Економічні та політичні фактори також стають джерелами стресу – це можуть бути низька заробітна платня, зростання цін, неефективність державних органів влади або обмеження прав людини. Досить серйозним стресовим фактором є загроза життю та здоров'ю самого індивіда чи його близьких в результаті природних катаклізмів, хвороб, катастроф, терористичних атак або військових конфліктів [1, с. 95].

Тривале перебування в стані стресу може призвести до серйозних наслідків: погіршення фізичного і психічного здоров'я, розвитку посттравматичного розладу, психосоматичних захворювань, апатії чи депресії. У системі адаптаційного потенціалу важливу роль відіграє стресостійкість – здатність людини ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Це явище часто розглядається як прояв поведінкової активності особистості, яка спрямована на підтримання балансу між вимогами середовища та доступними ресурсами для їх задоволення. Стресостійкість є множинним складником адаптаційного потенціалу і включає фізіологічні, психічні та психологічні характеристики кожної людини. Ця якість об'єднує емоційні, вольові й інтелектуальні аспекти психічної діяльності особистості та дає можливість успішно виконувати навіть найскладніші

завдання в несприятливих ситуаціях. Вона також визначає здатність витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження без шкоди для здоров'я чи ефективності роботи. У ширшому сенсі стресостійкість розглядається як внутрішня оцінка людських здібностей до вирішення життєвих труднощів. Як системне поняття вона має складну структуру й охоплює кілька компонентів: життєвий досвід, вольові якості, інтелектуальні здібності та психофізіологічні особливості. Основними критеріями її оцінки є самооцінка людини, емоційна стабільність, рівень нервово-психічного напруження, а також утримання тривожності на мінімальних значеннях.

Існує декілька підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.);
- як готовність до опору стресу (М. Дяченко та ін.);
- як інтегративна властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.) [2, с. 56].

А. П. Катунін виділяє наступні компоненти стресостійкості:

- психофізіологічний – визначається типом і характеристиками нервової системи;
- мотиваційний – сила мотивів значною мірою впливає на емоційну стійкість, а регулювання мотивації дає змогу як підвищити, так і зменшити емоційну стійкість;
- емоційний – заснований на досвіді, накопиченому людиною у процесі подолання негативних впливів та екстремальних ситуацій;
- вольовий – пов'язаний із свідомою саморегуляцією дій, їхньою відповідністю вимогам ситуації;
- інформаційний – передбачає наявність знань, грамотності та готовності до вирішення завдань чи виконання конкретних доручень;
- інтелектуальний – включає оцінку ситуаційних вимог, прогнозування можливих змін і прийняття рішень щодо оптимальних способів дій.

На думку Ю. Шарана, компоненти стресостійкості виглядають так:

- мотиваційний – активізує адаптаційні ресурси й поведінковий потенціал особистості, сприяючи її готовності до дій;
- фізіологічний – свідчить про резерви організму;
- пізнавальний – відображає рівень знань про конкретну ситуацію, здатність до її аналізу і пошуку можливих рішень;

– операційний – мобілізує стратегії поведінки в умовах стресу;

– комунікативний – демонструє відкритість до взаємодії з іншими задля спільного вирішення проблем чи отримання/надання допомоги.

У сучасній науці існує чимало підходів і поглядів на проблему стресостійкості, які відображають її багатогранність і складність. Зокрема, дослідники виділяють кілька основних концепцій цього явища. Згідно із суб'єктивно-діяльнісним підходом, стресостійкість формується в процесі діяльності особистості. Основними її складовими є здатність до самоконтролю та самоорганізації, що дозволяє розглядати стресостійкість як інтегральну характеристику людини. У системному підході цей феномен описується як цілісна структура, що складається з окремих компонентів, яка водночас є елементом особистісної системи. Особистісний підхід зосереджується на аналізі психічних процесів і станів, які проявляються під впливом стресів [3, с. 211].

О. Кравцова вивчала погляди на стресостійкість у різних психологічних напрямках. З позиції психоаналітичного підходу зміна рівня стресостійкості є наслідком пригнічення базових інстинктів. Біхевіоральна теорія пояснює це явище через роль зовнішнього середовища і механізми підкріплення, тоді як екзистенційний напрямок акцентує увагу на втраті сенсу життя як на чиннику зниження стійкості до стресу. У гуманістичному підході робиться наголос на зв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією. Я. Плужник виділив низку парадигм аналізу стресостійкості: екологічну, де стрес розглядається як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем; транзактну, яка досліджує адаптивні реакції індивіда на ситуації; а також регуляторну, що інтерпретує стресостійкість як здатність особистості керувати діяльністю в складних умовах. Дослідник також вказує на основні детермінанти стресу, серед яких психічне напруження у професійній діяльності, невідповідність соціальної ролі очікуванням особистості, несприятливий психологічний клімат і нечітка організаційна структура.

Н. Бурбан та І. Гузенко запропонували трактувати стресостійкість як полісистемну властивість індивіда, що охоплює його фізичні, психологічні та особистісні характеристики. Завдяки цим підсистемам забезпечується ефективне функціонування й збереження здоров'я навіть у стресових умовах. В. Корольчук називає стресостійкість структурно-функціональною властивістю, яка виникає внаслідок взаємодії з чинниками стресу та охоплює

механізми саморегуляції, когнітивне сприйняття ситуацій і здатність відповідати зовнішнім вимогам. Р. Купріянов і Ю. Кузьміна акцентують увагу на ролі низького рівня тривожності, емоційної стабільності й готовності до труднощів як ключових ознак стресостійкості. Ця якість дозволяє людині ефективно долати фізичні, емоційні та інтелектуальні навантаження без втрати своєї продуктивності. Т. Дудка трактує стресостійкість як багаторівневу інтегральну властивість особистості, яка складається з когнітивних, емоційних та інтелектуальних елементів. Аналогічно, Г. Мигаль та О. Протасенко зазначають, що вона залежить від індивідуального поєднання природжених і набутих характеристик людини, які забезпечують ефективне протистояння стресовим факторам.

Психологічні умови, які сприяють розвитку стресостійкості:

- наявність глибоких знань про природу стресу та способи його подолання;
- розвиток навичок саморегуляції психофізіологічного стану для підтримання внутрішньої рівноваги;
- використання власного досвіду у вирішенні стресових ситуацій;
- формування моделі конструктивної поведінки в умовах стресу;
- становлення навички позитивного мислення, що допомагає ефективніше долати труднощі;
- підвищення усвідомленості власних реакцій та поведінки у складних обставинах [4, с. 184].

Крім того, ефективному розвитку стресостійкості сприяють такі ресурси:

- генетична схильність і психологічна стабільність – здорова людина має сильний енергетичний та адаптаційний потенціал;
- впевненість у власних силах і адекватна самооцінка – це дозволяє брати відповідальність за свої рішення і діяти навіть в умовах невизначеності;
- розвинена ерудованість та здатність до швидкого навчання – багато життєвих викликів вимагають нових знань чи навичок для їх подолання;
- наявність конструктивних переконань і навичок ефективного тайм-менеджменту – можливість раціонально аналізувати ситуацію та чітко планувати дії;
- дотримання здорового способу життя – запорука міцного імунітету та життєздатності;
- соціальна підтримка – відчуття приналежності, допомога та підтримка оточення в скрутних ситуаціях;

– матеріальна стабільність – фінансова безпека, яка полегшує подолання важких моментів у житті.

Стресостійкість не є вродженою характеристикою особистості, а радше навичкою, яка залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Здатність контролювати власний психоемоційний стан є ключовим елементом стресостійкості. Завдяки практиці саморегуляції людина краще аналізує несприятливі ситуації, зберігаючи спокій і внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Використання технік саморегуляції як основного засобу для збільшення рівня стресостійкості давно відомо в психології. Ще у другій половині XX століття канадський психолог Дональд Мейхенбаум запропонував метод модифікації поведінки, що базується на навчанні технік самоконтролю. Цей підхід допомагає ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, формувати адекватну реакцію на проблемні обставини та долати емоційно чи фізично дискомфортні моменти.

На формування стресостійкості впливає комплекс факторів: серед них особливе значення мають самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати й організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів. Самосвідомість – це здатність людини розуміти власні думки, почуття й реакції, а також визначати межі своєї терпимості до стресу. Вона охоплює як розуміння своєї ролі в соціальному середовищі, так і здатність адекватно взаємодіяти з іншими людьми. Самосвідомість містить кілька аспектів: усвідомлення взаємодії з іншими – вміння оцінити власну поведінку та її вплив на навколишніх; соціальне розуміння – виконання своєї ролі відповідно до суспільних стандартів; почуття самоповаги – усвідомлення власної значущості та демонстрація її іншим; сприйняття інших – здатність адекватно розуміти оточуючих; самоусвідомлення – чітке усвідомлення особистістю своїх емоцій, переконань і цінностей. Людина з високою самосвідомістю розуміє свої потреби, дотримується власних принципів і прагне до постійного самовдосконалення. Самосвідома особистість має кілька важливих характеристик: вона вміє аналізувати свої вчинки, проявляє впевненість у власних силах, уникає надмірної критики щодо себе, демонструє емпатію й працює над покращенням міжособистісних стосунків. Така людина розуміє соціальні норми своєї ролі у суспільстві, ефективно керує комунікацією та гарантовано використовує власні межі стресостійкості. Завдяки

цим рисам самосвідомість стає важливим чинником розвитку стресостійкості як у професійній сфері, так і в особистому житті. Ті, хто володіють цією навичкою, здатні краще адаптуватися до впливу зовнішніх негативних факторів, зберігати психологічну стабільність і успішно виконувати поставлені завдання навіть під значним стресом.

Позитивне мислення є ключовим елементом психологічного налаштування особистості, що сприяє конструктивному баченню світу та об'єктивному оцінюванню подій. Людина, яка вміє мислити позитивно, знаходить можливості навіть там, де інші бачать лише перепони. Такий тип мислення допомагає долати труднощі, розвиватися як особистісно, так і професійно. Експерти підкреслюють, що позитивний настрій не лише сприяє підвищенню стресостійкості, але й позитивно впливає на ментальне і фізичне здоров'я. Виділяють декілька ключових аспектів позитивного мислення. Перший – гнучкість, яка полягає в здатності швидко адаптувати свої думки та погляди до нових умов і обставин. Другий – уміння фокусуватися на перевагах замість акцентування уваги на обмеженнях чи недоліках ситуації. Третій – оптимізм, що проявляється у твердій вірі в краще майбутнє та вміння долати труднощі для здобуття цінного досвіду. Наступний аспект – конструктивність мислення: проблеми сприймаються як завдання, які варто вирішувати за допомогою конкретних підходів. Високий емоційний інтелект забезпечує контроль над емоціями, дозволяючи створювати позитивний настрій як для себе, так і для інших. Крім цього, важливими складовими є самомотивація – здатність самостійно формулювати цілі й досягати їх незалежно від обставин – та вдячність, яка передбачає уміння цінувати власні здобутки і бути вдячним за надані можливості. Люди з позитивним мисленням не ігнорують труднощів чи негативних факторів, але сприймають їх як виклики, що потребують вирішення. Для них неочікувані перепони та стресові ситуації стають джерелом нових уроків і можливостей для зростання. Крім того, розвиток позитивного мислення сприяє підвищенню якості життя загалом, а також є важливим чинником у формуванні стійкості до стресів.

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників розвитку стресостійкості. Кожна людина потребує надійного оточення, яке підтримає її у подоланні труднощів на шляху до професійних і особистих досягнень. За думкою експертів, соціальна підтримка має прямий вплив на психологічний, емоційний та фізичний стан людини.

Вона охоплює емоційну, інформаційну і практичну допомогу, створює відчуття приналежності до спільноти, сприяє зменшенню впливу негативних факторів та мінімізує ризик соціальної ізоляції. Підтримка оточуючих відіграє важливу роль у зміцненні стійкості до стресу. Наприклад, щира розмова з близькими дозволяє поділитися накопиченими переживаннями та думками, що допомагає уникнути почуття самотності у складні моменти. Отримання об'єктивної думки чи корисних рекомендацій сприяє ширшому розгляду варіантів виходу з непростих ситуацій. Почуття приналежності до спільноти дає відчуття безпеки, що позитивно впливає на рівень стресостійкості. Практична допомога зі сторони колег або близьких дозволяє раціонально розподілити навантаження і зменшити тиск зовнішніх обставин.

Важливим компонентом є також психоедукація, зокрема психологічні тренінги для подолання стресу або профілактики вигорання. Вони сприяють розвитку навичок моделювання позитивної поведінки, що підвищує здатність справлятися з напруженими ситуаціями. Крім того, конструктивні стратегії вирішення конфліктів за підтримки оточення знижують додаткове психологічне навантаження та допомагають забезпечити гармонійні умови в робочій і особистій сферах. А постійний контакт із важливими соціальними зв'язками захищає від ізоляції, підтримує самооцінку та дозволяє відчувати свою значущість. Основна мета соціальної підтримки полягає у формуванні умов для психологічної безпеки, що сприяють розвитку людини як особистості та професіонала. Вона забезпечує можливість завжди знайти емоційну опору і впевненість у тому, що навіть у найскладніші моменти ви не залишаєтеся сам на сам зі своїми проблемами. Усі ці аспекти є вагомими складовими для досягнення високого рівня стресостійкості.

Щоб розвинути стресостійкість, слід звернути увагу на кілька важливих аспектів:

1. Розуміння стресу. Перше, що потрібно зрозуміти для посилення стресостійкості, – це зрозуміти, що представляє собою стрес та як він впливає на людину. Стрес може виникати не лише через негативні події, але й унаслідок позитивних змін. Варто визначити, яким чином стрес відображається на вашому фізичному та емоційному стані.

2. Здоровий спосіб життя. Правильне харчування, регулярна фізична активність та достатній сон є ключовими для стресостійкості. Відновлення фізичного здоров'я сприяє психологічному

балансу та знижує рівень стресу. Тому важливо займатися спортом, більше перебувати на свіжому повітрі і дотримуватися здорового способу життя.

3. Звільнення від негативних думок. Доцільно розвивати позитивний психологічний настрій, концентруючись на позитивних аспектах життя та уникаючи надмірної самокритики. Для цього можна скористатися медитацією, йогою або техніками глибокого дихання, які допоможуть знизити рівень стресу і впоратися з тривожними думками.

4. Планування та організація. Структурування власного часу та завдань може значно зменшити відчуття перевантаження та хаосу. Важливо складати списки справ, розподілити завдання на конкретні дні і дотримуватись плану. Це допомагає зберігати контроль над ситуацією та знижує стрес.

5. Розвиток підтримки. Підтримка – невід’ємна частина будь-яких складних життєвих моментів, тому варто підтримувати тісні стосунки з близькими та друзями. Поділитися своїми

переживаннями або відкритися для обговорення може значно полегшити навантаження стресу.

6. Вдосконалення навичок управління стресом. Розвиток умінь, таких як релаксація, усвідомлений аналіз, планування і вирішення проблем, допоможе краще справлятися з ним. Навчившись ефективним методам реагування на стрес, ви зможете успішніше його долати.

Висновки. Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, які поєднують емоційні, вольові та інтелектуальні аспекти психічної діяльності й забезпечують здатність ефективно досягати складних цілей навіть за несприятливих умов. Її також можна трактувати як функціональну здатність людини оцінювати свої можливості та долати життєві труднощі. Формування стресостійкості особистості значною мірою залежить від таких чинників, як самосвідомість, оптимістичне мислення, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, вміння планувати і організовувати діяльність, фізичне здоров’я, а також використання дієвих стратегій подолання стресу.

Список літератури:

1. Амелюченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/16>
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>
3. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
4. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
8. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

Yakovets M. V. STRESS RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON, AND METHODS FOR ITS DEVELOPMENT

The author of the article emphasises that stress resilience is a person's ability to cope effectively with difficult life situations; it is a manifestation of behavioural activity aimed at maintaining a balance between the demands of the environment and the resources available to meet them. It is noted that there are several approaches to understanding the phenomenon of stress resilience. The components of stress resilience and the psychological conditions that contribute to its development are presented separately. It has been established that stress resilience is not an innate personality trait, but a skill that depends on the level of emotional self-regulation. It has been established that the formation of stress resilience is influenced by a complex of factors: self-awareness, positive thinking, social support, emotional intelligence, the ability to plan and organise, physical health, and effective strategies for overcoming difficulties. It is noted that in modern science there are numerous approaches and perspectives on the issue of stress resilience, which reflect its multifaceted nature and complexity, as well as the fact that researchers identify several key concepts underlying this phenomenon.

The psychological conditions that contribute to the development of stress resilience are highlighted. It is noted that the effective development of stress resilience is facilitated by resources such as genetic predisposition and psychological stability, self-confidence and an appropriate sense of self-worth, a broad general knowledge and the ability to learn quickly, the presence of constructive beliefs and effective time-management skills, adherence to a healthy lifestyle, social support and financial stability. Stress resilience is recognised not as an innate personality trait, but as a skill that depends on the level of emotional self-regulation. It is noted that the development of stress resilience is influenced by self-awareness, positive thinking, social support, emotional intelligence, planning and organisational skills, physical health and effective strategies for overcoming difficulties.

Keywords: *developmental tool, mobilisation, mental activity, stress, stress resilience.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026