

Манжула Н. І.
Здобувачка 1 курсу 13 групи
Шрагіна Л.І.
докторка психол. наук, доцентка

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, інформаційного перевантаження та постійною дією стресогенних факторів, проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Психоемоційне навантаження, яке відчуває людина в умовах швидких соціальних змін, потребує наявності ефективних механізмів адаптації та саморегуляції. У зв'язку з цим зростає інтерес до теоретичного осмислення сутності стресостійкості, її структурних компонентів і чинників формування.

Метою даного дослідження є аналіз феномену стресостійкості особистості, визначення основних факторів її формування та узагальнення наукових підходів до методів її розвитку. Наукова новизна полягає у систематизації сучасних наукових підходів до розуміння стресостійкості як динамічної інтегративної властивості, що формується в процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Стресостійкість особистості слід розглядати як багатовимірну характеристику, що охоплює емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та адаптивні поведінкові стратегії. Вона формується під впливом комплексу факторів, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості (темперамент, рівень тривожності, самооцінка), а також соціальні умови розвитку (сімейне середовище, освітній простір, рівень соціальної підтримки) [1].

Важливою ознакою стресостійкої особистості є здатність до конструктивного осмислення стресових ситуацій, що дозволяє трансформувати негативний досвід у ресурс для розвитку. У цьому контексті стрес розглядається не лише як деструктивний фактор, а як потенційний стимул для особистісного зростання. Суттєвим компонентом стресостійкості є емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення власних емоцій, їх регуляцію та ефективну взаємодію з іншими людьми. Крім того, важливу роль відіграють копінг-стратегії, що визначають способи подолання труднощів: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні [2, с. 112].

Таким чином, стресостійкість виступає не лише як індивідуальна характеристика, але і як результат соціалізації та цілеспрямованого впливу, що відкриває широкі можливості для її розвитку в умовах освітнього процесу. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я передбачає не лише відсутність психічних розладів, але й здатність людини протистояти стресам та продуктивно функціонувати у суспільстві [3]. Це підкреслює важливість формування стресостійкості як складової психічного благополуччя.

Згідно з концепціями сучасної психології, стрес виникає не стільки внаслідок зовнішніх обставин, скільки через їх суб'єктивне сприйняття. Це підтверджує важливість розвитку когнітивної гнучкості як складової стресостійкості. Водночас дослідники наголошують на значенні соціальної підтримки як ресурсу, що сприяє подоланню стресових ситуацій [4, с. 201]. У науковій літературі також підкреслюється зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до ефективної саморегуляції. Високий рівень усвідомлення емоцій дозволяє особистості краще контролювати власні реакції та уникати деструктивних форм поведінки. Теоретичні джерела також підкреслюють ефективність методів когнітивної перебудови, які дозволяють змінювати негативні інтерпретації подій, а також технік саморегуляції, спрямованих на стабілізацію емоційного стану [5, с. 228].

У результаті дослідження узагальнено основні підходи до розуміння стресостійкості особистості та визначено ключові фактори її формування. Встановлено, що стресостійкість є динамічною характеристикою, яка формується в процесі життєдіяльності та може розвиватися за допомогою спеціальних психологічних методів. Отримані результати мають теоретичне значення для подальшого дослідження проблеми стресостійкості та можуть бути використані як основа для розробки практичних програм її розвитку. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі механізмів саморегуляції та вивченні ефективності різних підходів до формування стресостійкості в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Сапольські Р. Психологія стресу, або чому зебри не страждають на виразку. URL: <https://thepsychologist.com.ua/experience/robert-sapolski-psykhologiya-stresu-abo-chomu-zebry-ne-strazhdayut-na-vyrazku> (дата звернення: 31.03.2026)
2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 109–116.
3. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani> (дата звернення: 01.04.2026)
4. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199–203.
5. Філоненко В.М. Емоційний інтелект як ресурс подолання стресу особовим складом сил безпеки та оборони. *Особистість, Суспільство, Закон*. Харків, 2025. С. 227–229.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5dcc2233-57f1-4fac-8233-2f15d95a17d8/content> (дата звернення: 01.04.2026)