

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ІНСТИТУТ

Курсова робота

з дисципліни: «Теоретико-методологічні проблеми психології»

**за темою: «ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СТІЙКОСТІ
ДО СТРЕСУ»**

Шифр групи
ТУчн-8-25-М1ПС-Н(2,0здс)
Студентки:
Єгорової Владислави Дмитрівни
Керівник:
Храпко Тетяна Анатоліївна,
канд. педагог. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернівці, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Стрес як чинник психологічного навантаження особистості	
1.1. Стресові ситуації та їх вплив на психіку людини.....	6
1.2. Зміст і прояви стресостійкості в поведінці особистості.....	9
1.3. Аналіз сучасних психологічних підходів до проблеми стресостійкості.....	12
РОЗДІЛ 2. Психологічні механізми забезпечення стійкості до стресу	
2.1. Роль когнітивних процесів у подоланні стресу.....	16
2.2. Емоційна регуляція та способи реагування на стрес.....	19
РОЗДІЛ 3. Особистісні характеристики, що зумовлюють стійкість до стресу	
3.1. Індивідуально-типологічні особливості особистості та стрес.....	22
3.2. Самооцінка й відповідальність як регулятори стресостійкої поведінки.....	26
3.3. Мотиваційно-ціннісні аспекти формування стійкості до стресу.....	30
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства стрес став невід'ємною складовою повсякденного життя людини. Висока швидкість соціальних змін, інформаційна перенасиченість, зростання вимог до особистої та професійної реалізації створюють умови постійної психологічної напруги. Водночас люди по-різному реагують на однакові стресові обставини: для одних вони стають поштовхом до розвитку, для інших — джерелом емоційного виснаження. Це зумовлює науковий інтерес до вивчення стійкості особистості до стресу та чинників, що її формують.

Наукове осмислення феномена стресу має тривалу історію. Починаючи з класичних досліджень Ганса Сельє, стрес розглядався як універсальна адаптаційна реакція організму на дію різноманітних несприятливих чинників. У межах його концепції було закладено фундамент для подальшого аналізу фізіологічних механізмів напруження та адаптації. Проте подальший розвиток психологічної науки зумовив необхідність виходу за межі суто біологічного підходу та звернення до вивчення психологічних наслідків стресових ситуацій, що безпосередньо відображаються на емоційній сфері, мисленні та поведінці людини.

Стійкість ж до стресу не є вродженою і незмінною характеристикою. Вона формується впродовж життя під впливом психологічних механізмів, особливостей та внутрішніх ресурсів самої людини. Важливу роль у цьому процесі відіграють здатність до саморегуляції, особливості мислення, рівень усвідомлення власних емоцій, а також індивідуальний стиль подолання труднощів. Саме поєднання цих чинників визначає, чи зможе людина зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Особистісні риси, такі як відповідальність за власний вибір, гнучкість у прийнятті рішень, адекватна самооцінка та внутрішній контроль, виступають психологічним ресурсом, що підвищує опірність стресовим впливам. Водночас

високий рівень тривожності і емоційна нестабільність можуть сприяти зниженню стресостійкості.

Актуальність цієї курсової роботи зумовлена тим, що в умовах постійного стресового навантаження людині необхідно мати внутрішні психологічні ресурси для збереження емоційної рівноваги та ефективної адаптації до життєвих труднощів. Усвідомлення психологічних і особистісних чинників стійкості до стресу дозволяє краще зрозуміти, чому одні люди здатні конструктивно долати напружені ситуації, тоді як інші швидко виснажуються. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психолога для попередження емоційного вигорання, підтримки психічного здоров'я та розвитку навичок саморегуляції.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних положень у діяльності практичного психолога, зокрема у сфері психологічного консультування, профілактики стресових розладів та розвитку навичок саморегуляції. Матеріали роботи можуть бути корисними для осіб, які зазнають підвищеного психоемоційного навантаження, а також для фахівців, що працюють у сфері психічного здоров'я.

Метою курсової роботи є дослідження психологічних та особистісних чинників, що забезпечують стійкість особистості до стресу. Відповідно до поставленої мети у роботі передбачається розв'язання таких завдань:

- здійснити теоретичний аналіз поняття стресу та його впливу на психіку людини;

- розкрити зміст і прояви стресостійкості в поведінці особистості;
- проаналізувати сучасні психологічні підходи до проблеми стресостійкості;
- визначити роль когнітивних процесів у подоланні стресу;
- охарактеризувати особливості емоційної регуляції та способи реагування на стрес;
- дослідити вплив індивідуально-типологічних характеристик, самооцінки, відповідальності та мотиваційно-ціннісної сфери на формування стресостійкості.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості.

Предметом дослідження є психологічні та особистісні чинники забезпечення стійкості до стресу.

Додатково у роботі планується розглянути роль емоційної регуляції та копінг-стратегій як основних психологічних механізмів подолання стресу, оскільки сучасні дослідження свідчать, що саме ці процеси значною мірою визначають ефективність адаптивних реакцій особистості

РОЗДІЛ 1. Стрес як чинник психологічного навантаження особистості

1.1. Стресові ситуації та їх вплив на психіку людини

Вперше поняття «стрес» згадується в 1303р. у віршах поета Роберта Манінга такими рядками: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі».

Термін «стрес» походить від латинського слова *stringere*, що означає «стягувати», «затягувати», «надавлювати». Спершу його використовували у фізиці та інженерії для опису внутрішніх напруг у матеріалах під впливом зовнішніх сил. Згодом це слово було адаптоване для психології та медицини, де стало позначати реакцію організму людини на будь-які подразники або умови, що створюють навантаження, тиск чи дискомфорт. Сучасне розуміння стресу охоплює як фізіологічні, так і психологічні процеси, відображаючи комплексну взаємодію організму і психіки в умовах зовнішніх або внутрішніх труднощів.

Стресові ситуації — це події або обставини, які виходять за межі звичайного рівня навантаження та вимагають від людини мобілізації внутрішніх ресурсів для адаптації. Вони можуть мати різний характер: фізичний, емоційний, соціальний або когнітивний. До фізичних стресорів відносяться травми, хвороби, тривалі фізичні навантаження. Емоційні стресори виникають у результаті переживання страху, тривоги, розчарування або втрат. Соціальні — це конфлікти, зміни у професійному або особистому середовищі, підвищені вимоги до взаємодії з іншими людьми. Когнітивні навантаження пов'язані з необхідністю швидко приймати рішення, оцінювати великий обсяг інформації або виконувати складні завдання.

Вплив стресових ситуацій на психіку людини проявляється на різних рівнях. Емоційно це може бути підвищена тривожність, роздратування, пригніченість, почуття перевантаження або безвиході. Поведінково — це зміни у способі взаємодії з оточенням, імпульсивні дії, уникнення відповідальності або надмірна активність. Когнітивно стрес проявляється у зниженні концентрації

уваги, погіршенні пам'яті, труднощах у плануванні та прийнятті рішень. Водночас не всі люди реагують однаково: індивідуальні особливості, досвід, мотиваційні та ціннісні установки визначають, чи стане стрес фактором розвитку або причиною виснаження.

Стресові ситуації також відіграють роль тренувального механізму для психіки. Регулярна помірна взаємодія з навантаженням дозволяє формувати ефективні внутрішні стратегії саморегуляції, покращувати здатність концентрувати увагу, приймати рішення в умовах невизначеності та контролювати емоційні реакції. Це особливо важливо у сучасному суспільстві, де швидкість змін, високі вимоги до особистої ефективності та інформаційне перевантаження створюють постійні умови для появи стресу.

У науковій літературі початком дослідження проблеми стресу вважається 4 липня 1936 року. Тоді канадський фізіолог Ганс Сельє опублікував працю «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами» [1]. У цій роботі було вперше висунуто ідею про існування універсальної реакції організму на дію різноманітних несприятливих факторів, що згодом отримала назву «стрес».

Г. Сельє в результаті експериментальних досліджень аналізував зміни, які відбуваються в організмі під впливом різних за своєю природою подразників, таких як біль, холод, інфекційні захворювання, фізичні травми, емоційне напруження та інші шкідливі чинники. Учений помітив, що організм реагує подібним чином, незалежно від виду впливу. Таким чином він дійшов висновку, що організм відповідає на ушкодження не окремими ізольованими реакціями, а цілісним комплексом змін, спрямованих на підтримання життєдіяльності. Цей комплекс змін він визначив як загальний адаптаційний синдром, який становить фізіологічну основу стресу.

Учений виділив три основні стадії розвитку стресу. Перша — стадія тривоги, під час якої організм мобілізує свої сили для боротьби з ушкоджуючим фактором. Друга — стадія опору, коли організм пристосовується до дії стресора і намагається зберегти рівновагу. Третя — стадія виснаження, яка настає у разі

тривалого або надмірного впливу стресу та може призвести до розвитку захворювань.

Таким чином праця Ганса Сельє 1936 року стала основою сучасного розуміння стресу як біологічного механізму адаптації. Запропонована ним концепція суттєво вплинула на розвиток фізіології, медицини та психології і залишається актуальною в сучасних наукових дослідженнях.

Після класичних досліджень Ганса Сельє, у яких стрес було визначено як універсальну адаптаційну реакцію організму, науковий інтерес поступово змістився до аналізу психологічних наслідків стресових ситуацій. У сучасній психології стрес розглядається як процес, що виникає внаслідок взаємодії людини з умовами, які оцінюються нею як загрозливі або такі, що перевищують її адаптаційні ресурси.

Як зазначає Л. Б. Наугольников, саме стресові ситуації є джерелом психічної напруги, що супроводжується змінами емоційного стану, мислення та поведінки людини. Під впливом стресора у психіці виникають такі реакції, як підвищена тривожність, внутрішня напруга, зниження здатності до концентрації уваги та порушення емоційної стабільності. За умов тривалого або інтенсивного стресу ці зміни можуть призводити до зниження адаптаційних можливостей особистості та формування психологічної дезорганізації [2, с. 18].

Подібної позиції дотримується А. Булава, який наголошує, що стресові ситуації впливають на психіку людини комплексно, викликаючи не лише короточасні емоційні реакції, а й стійкі негативні зміни психоемоційного стану. Автор підкреслює, що тривалий стрес здатний спричиняти розвиток тривожних станів, емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості, що негативно відображається на психічному здоров'ї людини [3, с. 18–27].

Отже, результати сучасних наукових досліджень свідчать, що стресові ситуації мають істотний вплив на психіку людини, змінюючи її емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. У поєднанні з фізіологічними механізмами, описаними Г. Сельє, психологічні наслідки стресу становлять важливий аспект розуміння процесів адаптації та дезадаптації особистості.

1.2. Зміст і прояви стресостійкості в поведінці особистості

Сучасні умови життя характеризуються постійним впливом стресових чинників на людину. У зв'язку з цим зростає напруження нервової та психічної сфери, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї особистості. Для підтримання психологічної рівноваги важливим є сформований рівень стресостійкості. Вона розглядається як здатність людини ефективно реагувати на складні та напружені життєві ситуації, знаходити конструктивні шляхи їх подолання, використовуючи власний життєвий досвід, знання й набуті навички.

Наукові дослідження підтверджують, що стресостійкість є ключовим чинником адаптивності та життєвої ефективності. Вона дозволяє зберігати продуктивність, емоційну стабільність та позитивне ставлення до життя навіть у кризових обставинах. Усвідомлення змісту та проявів стресостійкості дає змогу не лише пояснити індивідуальні відмінності у реакції на стрес, але й розробляти ефективні програми психологічної підтримки та формувати навички саморегуляції.

Стресостійкість особистості за Титоренко Т.М. на соціальнопсихологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування у складному і вимогливому світі [4, с.56].

Стресостійкість є багатовимірним утворенням і включає кілька взаємопов'язаних складників: мотиваційний, фізіологічний, когнітивний, операційний та комунікативний. Її розвиток залежить від внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, серед яких важливу роль відіграють психофізіологічні особливості, спадкові задатки, стабільність психіки, впевненість у власних можливостях, адекватна самооцінка, рівень загальної освіченості та здатність до швидкого засвоєння нових знань. Крім того, позитивне мислення, уміння

планувати час, наявність соціальної підтримки, задовільний матеріальний стан, дотримання здорового способу життя та навички саморегуляції значно сприяють підвищенню стресостійкості.

У сучасній науці виокремлюють багато факторів, що впливають на стійкість особистості до стресу. Стресостійкість формується як результат складної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та індивідуально-особистісних чинників. Зокрема, В. Корольчук виділяє ключові внутрішні чинники, що визначають формування та розвиток стресостійкості: Я-концепцію, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвинені комунікативні здібності та змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості.

Важливою складовою цього процесу є психологічна компетентність особистості, яка забезпечує ефективну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем під час здійснення повсякденної діяльності. Психологічна компетентність дозволяє задовольняти актуальні потреби, досягати життєво значущих цілей, зберігаючи при цьому психічне й фізичне здоров'я, а також узгоджувати власну поведінку й психічну діяльність із вимогами соціального середовища [5, с. 134]. У поєднанні з набутим соціальним досвідом вона визначає специфіку адаптивних реакцій людини у стресогенних ситуаціях.

Особливо яскраво проявляються ці процеси в умовах воєнних дій, коли стресостійкість істотно відрізняється від мирного часу. Порушуються базові потреби — безпека, стабільність, соціальні зв'язки — що проявляється через розлуку з близькими, вимушене переміщення та тривалу депривацію. Спроби уникнути дистресу шляхом еміграції часто призводять до появи нових стресових чинників, пов'язаних із адаптацією до незнайомого соціокультурного середовища [6, с. 45].

Таким чином, стресостійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, що формується під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів та забезпечує здатність людини до адаптації в складних життєвих обставинах, враховуючі ті, в яких нині знаходяться громадяни нашої держави в умовах війни. Її рівень значною мірою залежить від

психологічної компетентності, уміння саморегуляції та наявності соціальної підтримки.

1.3. Аналіз сучасних психологічних підходів до проблеми стресостійкості

Аналіз сучасних наукових підходів до проблеми стресостійкості говорить про багатогранність її розуміння та різноманітність досліджень. У вітчизняній психологічній науці стресостійкість розглядається переважно крізь призму особистісних ресурсів, психологічної компетентності та адаптаційних можливостей людини в умовах соціальних і кризових викликів. Натомість у зарубіжних дослідженнях основна увага зосереджується на вивченні механізмів резильєнтності, копінг-стратегій та нейробиологічних основ реагування на стрес, що дозволяє розглядати стресостійкість як динамічний процес взаємодії індивіда з середовищем. Такий поділ і різниця підходів створює підґрунтя для комплексного аналізу проблеми та порівняння теоретичних і практичних аспектів її дослідження.

Так, в українській психологічній науці стресостійкість переважно інтерпретується як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її адаптацію до складних соціальних і кризових умов. Основна увага приділяється внутрішнім ресурсам людини, зокрема психологічній компетентності, здатності до саморегуляції, рівню самосвідомості та сформованості адаптивних механізмів поведінки.

У роботах українських дослідників наголошується, що стресостійкість формується в процесі життєвого досвіду та є динамічною характеристикою, яка може розвиватися за умови цілеспрямованої психологічної підтримки. Так, у посібнику І. В. Сухіної «Формування резильєнтності» підкреслюється значення усвідомлення власних емоційних станів, розвитку навичок самоконтролю та опори на соціальну підтримку як ключових чинників психологічної стійкості особистості [7, с. 19–24].

Подібної позиції дотримуються О. Мельничук і Т. Кокур, які розглядають стресостійкість як поєднання індивідуальних ресурсів і соціального контексту. Автори наголошують, що в умовах тривалих кризових впливів, зокрема воєнних подій, визначальну роль відіграють навички психологічної самопомоги,

підтримка з боку соціального оточення та здатність особистості до гнучкої адаптації [8, с. 33–37].

Таким чином, вітчизняний підхід акцентує увагу на особистісно-ресурсному та соціально зумовленому характері стресостійкості.

У зарубіжних наукових дослідженнях проблема стресостійкості найчастіше аналізується в межах концепції резильєнтності, яка розглядається як процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів. Одним із найбільш системних підходів є концепція «звичайної магії», представлена у праці Ann S. Masten «*Ordinary Magic: Resilience in Development*». Авторка обґрунтовує положення про те, що резильєнтність не є винятковою рисою окремих індивідів, а базується на нормальних адаптивних системах, притаманних більшості людей. До таких систем належать когнітивні здібності, емоційна регуляція, ефективне функціонування нервової системи та підтримка соціального середовища [9, с. 7–11]. Стресостійкість у цьому підході розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Інший напрям зарубіжних досліджень пов'язаний із вивченням копінг-стратегій як основи стресостійкої поведінки. У книзі Robert Brooks та Sam Goldstein «*The Power of Resilience*» підкреслюється, що вирішальне значення має не сам стресовий чинник, а спосіб його когнітивної оцінки та вибір стратегій подолання. Автори зазначають, що оптимістичне мислення, відчуття контролю та навички розв'язання проблем суттєво підвищують здатність особистості протистояти стресу [10, с. 22–34].

Окрему групу зарубіжних підходів становлять нейропсихологічні та mindfulness-орієнтовані концепції. Зокрема, у праці Jon Kabat-Zinn «*Full Catastrophe Living*» стресостійкість трактується як здатність людини усвідомлено реагувати на стресові стимули, знижуючи рівень емоційної реактивності. Автор доводить, що практики усвідомленості сприяють покращенню емоційної регуляції та відновленню внутрішньої рівноваги, що позитивно впливає на психологічну стійкість [11, с. 62–74].

Еммі Вернер у своїх дослідженнях резильєнтності розглядала стресостійкість не як статичну особистісну властивість, а як динамічний процес адаптації особистості в умовах ризику та складних життєвих обставин [12, с. 45–52]. Вона проводила довготривалі лонгitudні спостереження за дітьми на острові Кауай, що дозволило простежити розвиток індивідів від раннього дитинства до дорослого віку. Результати показали, що навіть за наявності значних несприятливих факторів — бідності, сімейної нестабільності або соціальної ізоляції — частина дітей демонструвала успішну соціальну та емоційну адаптацію.

Ключовим висновком Вернер стало те, що формування стресостійкості можливе завдяки захисним чинникам, серед яких соціальна підтримка від дорослих, сильні міжособистісні зв'язки, внутрішнє відчуття контролю над подіями та здатність до саморегуляції. Таким чином, її підхід підкреслює, що стресостійкість є результатом поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, і що особистість може не лише протистояти стресу, а й розвиватися всупереч несприятливим умовам.

З точки зору аналітичного порівняння, підхід Вернер істотно розширює розуміння стресостійкості порівняно з вітчизняними моделями, які акцентують увагу на психологічній компетентності та адаптаційних механізмах. Вона доводить, що одна й та сама особистість може демонструвати різні рівні стресостійкості в залежності від наявності підтримки та ресурсів, а не лише через внутрішні психологічні характеристики. Це дозволяє поєднувати українські та зарубіжні підходи у комплексну модель стресостійкості, яка враховує і внутрішні ресурси, і зовнішні фактори середовища.

Порівняння вітчизняних і зарубіжних підходів (Додаток А) дозволяє виділити кілька ключових відмінностей: у вітчизняних дослідженнях стресостійкість переважно розглядається як властивість особистості, що визначається її ресурсами та соціальною адаптацією, тоді як зарубіжні підходи трактують її як динамічний процес, що включає біологічні, психологічні та соціальні чинники. Важливість соціальної підтримки та практик *mindfulness* у

зарубіжних дослідженнях є більш вираженою, тоді як українські автори акцентують на розвитку психологічної компетентності та внутрішніх ресурсів.

Таким чином, комплексне узагальнення джерел свідчить, що ефективне формування стресостійкості потребує поєднання підходів: розвиток внутрішніх особистісних ресурсів, психологічної компетентності та навичок саморегуляції (вітчизняна наукова традиція) разом із практичними стратегіями, копінг-методами та mindfulness-практиками (зарубіжні дослідження). Такий інтегративний підхід дозволяє створити цілісну модель стресостійкості, що придатна для застосування як у наукових дослідженнях, так і в практичній роботі психологів і педагогів.

РОЗДІЛ 2. Психологічні механізми забезпечення стійкості до стресу

2.1. Роль когнітивних процесів у подоланні стресу

Когнітивні процеси є складною системою психічних механізмів, за допомогою яких людина не просто сприймає навколишню реальність, а й активно її аналізує, інтерпретує та надає їй суб'єктивної оцінки і значення. На відміну від емоційних реакцій, які часто мають імпульсивний характер, когнітивні процеси забезпечують усвідомлене, осмислене ставлення до подій, дозволяючи особистості аналізувати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки та приймати рішення на основі попереднього досвіду. Саме через мислення, увагу, пам'ять і уяву формується індивідуальна «картина події», від якої залежить сила та тривалість стресової реакції.

У контексті подолання стресу когнітивні процеси виконують регулятивну функцію, оскільки визначають, чи буде ситуація сприйнята як загроза, виклик або виявиться такою, що піддається контролю. Одна й та сама подія може викликати полярні психологічні наслідки залежно від способу її когнітивної оцінки. Здатність людини раціонально осмислювати стресову ситуацію, виділяти з неї контрольовані аспекти та знижувати суб'єктивну значущість негативних чинників сприяє зменшенню інтенсивності дистресу та збереженню психічної рівноваги.

Крім того, когнітивні процеси відіграють важливу роль у виборі копінг-стратегій. Ключовим науковцем, який системно розкрив поняття копінг-стратегій подолання стресу, є Річард С. Лазарус (у співавторстві з Сьюзен Фолкман). Саме їхня концепція вважається класичною і базовою у психології стресу. За Лазарусом і Фолкман, копінг не є сталою рисою особистості, а являється динамічним процесом, який змінюється залежно від ситуації та її когнітивної оцінки [13, с. 141–156]. У межах цієї теорії було виокремлено два основні типи копінг-стратегій:

- проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну або усунення джерела стресу;
- емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану, викликаного стресовою ситуацією.

У науковій концепції Дж. Кабат-Зінн розглядає когнітивні процеси через поняття усвідомленої уваги (mindfulness), яка трактується як здатність людини зосереджувати увагу на поточному моменті без оціночних суджень [11, с.63-85]. Він довів, що здатність спостерігати власні думки без оцінювання знижує інтенсивність стресових реакцій. Такий спосіб мисленнєвої обробки досвіду дозволяє змінити характер реагування на стресові стимули, зменшуючи їхній емоційний вплив. Усвідомлене спостереження за власними думками і переживаннями сприяє зниженню інтенсивності автоматичних реакцій психіки, що зазвичай підсилюють стрес.

Особливістю цього підходу є те, що когнітивні процеси не спрямовані на придушення емоційних станів, а виконують функцію їхнього переосмислення. Завдяки зміні ставлення до власних переживань людина набуває здатності зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов тривалого або хронічного стресу. Таким чином, усвідомленість виступає ефективним когнітивним ресурсом, який підвищує адаптаційні можливості особистості та сприяє психологічній стійкості.

У вітчизняній психологічній науці роль когнітивних процесів у подоланні стресу розглядається переважно в контексті адаптаційних можливостей особистості та її здатності до усвідомленої регуляції власного психічного стану. Українські дослідники акцентують увагу на тому, що стресостійкість формується не лише як сукупність емоційних або фізіологічних реакцій, а як результат активної когнітивної переробки стресової ситуації, її осмислення та інтеграції у власний життєвий досвід.

Зокрема, у дослідженнях О. Є. Самари стресостійкість (резильєнтність) розглядається як динамічний психологічний ресурс, що формується в умовах тривалого стресового впливу та забезпечує збереження адаптаційних можливостей особистості [14, с.129–132]. Авторка підкреслює, що

стресостійкість не є сталою властивістю, а розвивається в процесі активної взаємодії людини з кризовими життєвими обставинами.

Провідну роль у формуванні стресостійкості Самара відводить когнітивним процесам, зокрема здатності до усвідомленого осмислення подій, рефлексії та переоцінки стресових ситуацій. Саме характер когнітивної інтерпретації визначає ефективність подолання хронічного стресу та вибір адаптивних копінг-стратегій. Таким чином, стресостійкість у її підході постає як результат поєднання внутрішніх когнітивних ресурсів особистості та соціального контексту, що особливо актуально для сучасних умов тривалої психоемоційної напруги.

Науковець Максименко С.Д. акцентує на тому, що когнітивна оцінка подій та внутрішній аналіз переживань дозволяють формувати адаптивні стратегії поведінки [15]. Він розглядає стресостійкість як інтегральну властивість, де когнітивні процеси взаємодіють із мотиваційними та емоційними ресурсами. Особливе значення автор надає усвідомленню життєвих цінностей та цілей як механізму збереження психологічного балансу.

Отже, когнітивні процеси виступають центральною ланкою у механізмах подолання стресу, оскільки саме вони забезпечують осмислення ситуації, регуляцію емоційних реакцій та формування поведінкових відповідей. Їх розвиток дозволяє особистості не лише зменшувати негативний вплив стресових чинників, а й зберігати психологічну цілісність у складних життєвих обставинах.

2.2. Емоційна регуляція та способи реагування на стрес.

Сучасне життя нерозривно пов'язане зі стресовими ситуаціями, які можуть виникати як у повсякденних обставинах, так і в екстремальних умовах. Від того, як людина сприймає та реагує на стрес, значною мірою залежить її психічне і фізичне здоров'я. Саме тому розвиток умінь емоційної регуляції стає ключовим фактором у забезпеченні психологічної стабільності.

Емоційна регуляція – це процес усвідомлення, контролю та корекції власних емоцій з метою підтримки адекватної поведінки та психоемоційного стану в умовах стресу. Вона допомагає людині зменшувати негативні впливи та ефективніше справлятися з викликами зовнішнього середовища. Здатність керувати своїми емоціями включає як внутрішню роботу з почуттями, так і вибір конкретних стратегій реагування на стресові події.

Реакції на стрес можуть бути різними: когнітивні (зміна способу мислення про проблему), поведінкові (дії, спрямовані на подолання джерела стресу) та фізіологічні (управління тілесними реакціями, такими як напруга м'язів або прискорене серцебиття). Комплексне використання цих стратегій дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресу, а й підвищити стійкість до майбутніх складних ситуацій.

Джеймс Гросс є одним із провідних дослідників у галузі емоційної регуляції. У своїй роботі він розробив процесну модель емоційної регуляції, яка виділяє послідовні етапи впливу на емоції: від вибору ситуації до контролю над її наслідками [16]. У контексті реагування на стрес, підхід Гросса дозволяє зрозуміти, як свідоме управління емоціями може знижувати психоемоційне навантаження та підвищувати адаптивність особистості. За Гроссом, регуляція емоцій включає не тільки пригнічення негативних емоцій, а й активне використання когнітивних і поведінкових стратегій, таких як переосмислення ситуації, зміна фокусу уваги та контроль вираження емоцій.

Стельмашук Х.Р. розглядає психологічні фактори подолання стресу та їхній вплив на адаптивну поведінку таким чином, що здатність до ефективної регуляції

емоцій і вибору адекватних копінг-стратегій дозволяє зменшити негативні наслідки стресових ситуацій для психічного стану людини. Автор виділяє такі важливі фактори: рівень усвідомлення емоцій, здатність до переосмислення подій, активне вирішення проблем та використання соціальної підтримки. Дослідження демонструє, що ці механізми є ключовими для розвитку стресостійкості та психологічної адаптації [17, с.671–684].

Дослідження Іванової Т. В. та Ашихмина О. Г. присвячене аналізу взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційною регуляцією молодих людей залежно від їх рівня соціальної активності. Автори обґрунтовують актуальність теми тим, що сучасна молодь часто перебуває у стресових умовах соціального та психологічного характеру, що підсилює потребу у формуванні ефективних механізмів регуляції емоцій та способів подолання стресу. Вони наголошують, що копінг-стратегії виступають важливим компонентом емоційної регуляції, оскільки дозволяють усвідомлено корегувати реакції на стресові ситуації та підтримувати психоемоційний баланс [18, с.1-16].

У дослідженні використано комплексний методологічний підхід, що поєднує аналіз наукової літератури та практичне опитування молоді різного рівня соціальної активності. Даний підхід дозволив виявити, що рівень соціальної активності безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій та ефективність емоційної регуляції. Зокрема, молоді люди з високим рівнем соціальної активності частіше застосовують адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук підтримки та позитивне переосмислення стресових ситуацій. Вони демонструють високий рівень усвідомлення власних емоцій та здатність контролювати їхній вплив на поведінку.

Натомість учасники з низькою соціальною активністю демонструють менш ефективні копінг-стратегії, включаючи уникнення проблем, емоційну дисрегуляцію або дистанціювання від стресових подій. Це свідчить про те, що соціальна активність виступає модератором між емоційною регуляцією та копінг-поведінкою: чим вище соціальна активність, тим більш адаптивними є обрані способи реагування на стрес.

Практичне значення цього дослідження полягає у можливості цілеспрямованого розвитку соціальної активності молоді та формування адаптивних копінг-стратегій, що сприяють стресостійкості та підвищенню психоемоційної стабільності. Психологам і педагогам рекомендується застосовувати програми, які стимулюють соціальну активність, тренінги з розвитку навичок емоційної регуляції та навчання конструктивним способам подолання стресу, оскільки це дозволяє підвищити рівень психічного здоров'я молоді.

Таким чином, розуміння емоційної регуляції та знання способів реагування на стрес є важливою складовою психологічного розвитку людини і основою для формування здорових механізмів адаптації у складних життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 3. Особистісні характеристики, що зумовлюють стійкість до стресу

3.1. Індивідуально-типологічні особливості особистості та стрес

Індивідуально-типологічні особливості особистості — це той набір стійких психологічних характеристик, які визначають, як саме людина оцінює, переживає й адаптується до життєвих ситуацій, зокрема до стресових. Стрессова реакція — це не лише реакція на зовнішню подію, а прояв цілого комплексу внутрішніх механізмів, що формуються під впливом рис особистості, темпераменту, стилю мислення та психологічних ресурсів. Саме індивідуальні відмінності у цих характеристиках визначають, чому одна й та ж життєва ситуація у різних людей викликає різний рівень напруги, емоційної реактивності та способів подолання.

Психологічні механізми взаємодії особистості зі стресом відображають не лише реакцію на стимули, але й оцінювання подій, вибір копінг-стратегій та динаміку подолання труднощів. Наукові дослідження вказують на значну роль індивідуально-типологічних чинників у формуванні тяжкості стресових реакцій: саме вони визначають не лише як сильно людина переживатиме стрес, але й які механізми регуляції обиратиме у відповідь.

Робота Купера К. Л. і Пейн Р. «Особистість і стрес: індивідуальні відмінності у процесі стресу» є фундаментальною монографією, що систематизує дані про те, як вирішальні характеристики особистості впливають на психофізіологічні та поведінкові реакції на стрес [19]. У книзі розглядаються такі особистісні чинники, як тип поведінки (*Type A/B*), рівень невротизму, стійкість до труднощів (*hardiness*), локус контролю та інші прояви індивідуальності, а також те, як ці характеристики змінюють реакцію на стресові чинники. У класичній психологічній літературі наголошується, що особистість не лише визначає чутливість до стресових подій, але й формує спосіб їх оцінювання та подолання, що робить поняття індивідуальних відмінностей ключовим для пояснення різної стресостійкості людей.

У книзі підкреслюється, що індивідуальні особливості людини відіграють ключову роль у переживанні стресу. Вони не є другорядним фоном, а безпосередньо впливають на те, як людина сприймає складну ситуацію, чи вважає її загрозовою та який спосіб поведінки обирає у відповідь. Особистісні характеристики формують своєрідний внутрішній механізм оцінювання стресових подій, який у кожної людини функціонує по-різному. Саме тому одна й та сама ситуація може викликати абсолютно різні реакції у різних людей. Такий підхід узгоджується з сучасними психологічними уявленнями про взаємодію особистості та середовища, відповідно до яких реакція на стрес формується під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх психологічних ресурсів та суб'єктивного сприйняття події.

Українська науковиця Ульянова Т. досліджує індивідуально-психологічні особливості стресостійкості у психологів-практиків, звертаючи увагу на те, як різні компоненти особистості (рівень нервово-психічної напруги, емоційний інтелект, схильність до певних копінг-стратегій) впливають на вибір способів подолання стресу [20, с. 85–93]. Ця праця базується на комплексному підході, що поєднує теоретичний аналіз і емпіричне дослідження із застосуванням стандартизованих методик: «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчіна, «Опитувальник способів опанування» (Lazarus & Folkman), шкалу оптимізму та активності, а також методику вимірювання емоційного інтелекту. Результати вказують на те, що психологи з високим рівнем нервово-психічної напруги частіше використовують конфронтаційні та унікально-поведінкові стратегії, тоді як ті, хто має низький рівень напруги, орієнтуються на пошук соціальної підтримки, планування та позитивне переосмислення ситуації.

Це дослідження підкреслює, що особистісні характеристики (особливо емоційний інтелект і рівень нервово-психічної напруги) суттєво визначають вибір стрес-поведінкових стратегій. Іншими словами, люди різного психологічного складу не лише по-різному переживають стрес, а й різними шляхами компенсують його наслідки. Ульянова демонструє, що індивідуально-типологічні властивості не є пасивним фоном, вони активно

формують реакції на стресові впливи, що важливо для розробки корекційних програм підвищення стресостійкості.

Вольрат М. у своїй оглядовій статті підкреслює, що особистість і стрес тісно пов'язані через оцінювання ситуацій та реактивні стилі [21, с.335–347]. Дослідниця аналізує численні емпіричні дані щодо впливу рис особистості, зокрема таких, що входять до моделі «Великої п'ятірки» (Big Five) — нейротизм, екстраверсія, доброзичливість, сумлінність та відкритість до досвіду. Авторка акцентує на тому, що нейротизм найсильніше пов'язаний з підвищеною катастрофізацією та сильними емоційними реакціями на стрес, тоді як інші риси можуть бути пов'язані зі стратегіями подолання або їх відсутністю.

Робота Вольрат М. показує, що індивідуальні відмінності не просто мають пряму кореляцію зі стресом, вони формують весь процес його переживання: від оцінки події як загрозливої до вибору копінг-стратегій. Наприклад, високий нейротизм асоціюється із суб'єктивною оцінкою подій як більш стресогенних і сильнішою емоційною реакцією, що є важливою ознакою для розуміння різниці між людьми у сприйнятті однакових життєвих ситуацій.

Кравченко К. О. аналізує індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які мають схильність до виникнення бойового стресу високої інтенсивності [22]. Дослідження показало, що певні індивідуально-типологічні характеристики, зокрема психастенічні та параноїдальні риси, корелюють із високою вразливістю до стресу, тоді як інші типи особистості мають меншу схильність до виражених стресових реакцій.

Ця робота підтверджує, що індивідуально-психологічні особливості не лише модулюють загальну реакцію на стрес, але і можуть бути використані для прогнозування ризику стресових розладів у специфічних групах людей — наприклад, у військових. Такий підхід є важливим для профілактики психічних розладів і підвищення ефективності психологічної підтримки в умовах високого стресу.

Отже, проведений аналіз теоретичних підходів до проблеми індивідуально-типологічних особливостей особистості у контексті стресу дає підстави

стверджувати, що переживання стресових ситуацій значною мірою зумовлюється внутрішніми психологічними характеристиками людини. Особистісні риси, рівень емоційної регуляції, особливості мислення та набутий досвід визначають спосіб сприйняття напружених подій і вибір поведінкових стратегій у відповідь на них. Стрес є не лише результатом зовнішнього впливу, а формується у процесі взаємодії людини з ситуацією, де вирішальне значення має суб'єктивна оцінка події.

Різноманіття індивідуальних реакцій на однакові стресові чинники підтверджує, що стресостійкість не є сталою або універсальною характеристикою. Вона формується та розвивається під впливом особистісних ресурсів, здатності до усвідомлення власних емоцій і вміння керувати ними.

Таким чином, урахування індивідуально-типологічних особливостей особистості є необхідною умовою для глибшого розуміння механізмів подолання стресу та розробки ефективних психологічних підходів до підтримки емоційної рівноваги й психічного здоров'я.

3.2. Самооцінка й відповідальність як регулятори стресостійкої поведінки

Соціальна нестабільність у сучасному світі, високі темпи змін, постійна необхідність прийняття рішень та відповідальність за власний вибір формують середовище, у якому людина змушена регулярно стикатися з психоемоційним напруженням. За таких умов особливого значення набуває не сам факт наявності стресових впливів, а здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та діяти конструктивно, не втрачаючи ефективності й психологічного благополуччя.

Так, для однієї людини напружені ситуації стають поштовхом до мобілізації внутрішніх ресурсів і особистісного зростання, тоді як для іншої — джерелом емоційного виснаження, тривожності та зниження впевненості у власних можливостях. Це підтверджує той факт, що стресостійкість не є універсальною або автоматичною характеристикою, а формується під впливом низки внутрішніх психологічних чинників, серед яких особливу увагу займають самооцінка та відповідальність як важливі регулятори поведінки у стресових ситуаціях. Самооцінка визначає ставлення людини до самої себе, рівень віри у власні можливості та здатність адекватно оцінювати свої сильні й слабкі сторони. В умовах стресу саме самооцінка впливає на те, чи сприйматиме людина складну ситуацію як загрозу, чи як завдання, з яким можливо впоратися. Низька або нестійка самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, униканням відповідальності та схильністю до дезадаптивних форм реагування. Натомість адекватна самооцінка створює психологічне підґрунтя для збереження впевненості навіть за умов невизначеності та напруження.

Не менш значущою складовою стресостійкої поведінки є відповідальність як особистісна характеристика, що відображає готовність людини усвідомлювати наслідки власних дій і брати активну участь у розв'язанні життєвих труднощів. Відповідальність проявляється у здатності людини усвідомлювати власний вплив на події та сприймати себе як активного діяча, а не як об'єкт зовнішніх впливів. У стресових умовах це проявляється у здатності приймати рішення, зберігати

самоконтроль і шукати конструктивні способи подолання проблем, замість перекладання відповідальності на зовнішні фактори.

Важливо підкреслити, що самооцінка й відповідальність не функціонують ізольовано, а перебувають у тісному взаємозв'язку, підсилюючи або, навпаки, послаблюючи вплив одна одної. Адекватна самооцінка сприяє формуванню відповідального ставлення до власних дій, тоді як прийняття відповідальності за результати своєї поведінки позитивно впливає на бачення, відчуття себе та підвищує рівень впевненості у собі. У сукупності ці характеристики формують внутрішній регуляторний механізм, який визначає здатність особистості зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях.

Актуальність дослідження самооцінки й відповідальності як регуляторів стресостійкої поведінки зумовлена також зростаючим рівнем психоемоційного навантаження серед молоді та дорослого населення. В умовах постійної конкуренції, високих соціальних очікувань і нестабільності зростає ризик розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання та зниження психічного здоров'я. Усвідомлення ролі внутрішніх особистісних ресурсів дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми адаптації до стресу, а й створити передумови для розвитку ефективних психологічних програм підтримки та профілактики дезадаптивних станів.

В українській емпіричній праці Данилюк І., Предко В., Кислинська А., присвяченій практичному вивченню взаємозв'язку між самооцінкою та життєстійкістю (стресостійкістю) у реальних життєвих умовах, автори застосовали кілька тестових методик: «Тест життєстійкості», «Опитувальник рівня самооцінки» та інші, що дозволило виявити прямий кореляційний зв'язок між самооцінкою та здатністю особистості справлятися зі стресом [23, с. 45–58]. Результати показали, що вища самооцінка сприяє підвищеній життєстійкості та більш сприятливому емоційному благополуччю у складних ситуаціях, тоді як занижена самооцінка асоціюється з більшим ризиком емоційної нестійкості та психоемоційних труднощів.

Ця робота підкреслює, що самооцінка виступає ключовим ресурсом адаптації в стресових ситуаціях. Висока самооцінка не лише впливає на загальне почуття власної цінності, але й підсилює здатність шукати конструктивні способи подолання стресових подій. Отже самооцінка слугує не просто характеристикою особистості, а активним механізмом регуляції психічного стану за напруги.

У своїй книзі «Самооцінка: перевірена програма когнітивних технік для оцінки, покращення та підтримки вашої самооцінки» МакКей М. та Феннінг П. поєднують теорію та практичні техніки для оцінювання та підтримки самооцінки, базуючись на когнітивно-поведінкових підходах (СВТ) і елементах прийняття та усвідомленості (АСТ) [24]. Автори пропонують стратегічні вправи, що допомагають розпізнати негативні самооцінні схеми та замінити їх конструктивними способами мислення і дій. Такі підходи мають прямий зв'язок зі стресостійкою поведінкою, оскільки корекція самооцінки змінює когнітивні оцінки стресових ситуацій і сприяє адаптивній регуляції емоцій.

Книга «Шість стовпів самооцінки» Брендена Н. є однією з класичних робіт у психології самооцінки [25]. Автор пропонує модель самооцінки як системи з шести базових практик, які формують внутрішню стійкість особистості:

1. Життя усвідомлено (living consciously) — здатність бути уважним до власних думок і дій;
2. Самоприйняття (self-acceptance) — безумовне прийняття себе;
3. Відповідальність (self-responsibility) — усвідомлення ролі власних рішень у формуванні результатів;
4. Самоствердження (self-assertiveness) — здатність відстоювати власні цінності й потреби;
5. Цілеспрямованість (living purposefully) — планування та дія згідно з власними цілями;
6. Особиста цілісність (personal integrity) — узгодженість між ідеями, словами і вчинками.

Ці «стовпи» показують, що самооцінка — це не абстрактне відчуття власної цінності, а активна система переконань і поведінкових практик, що регулюють реакції людини на складні життєві обставини. За Бренденом, саме самооцінка як сукупність цих практик забезпечує стресостійке реагування, бо формує внутрішній фундамент, який допомагає людині оцінювати ситуації об'єктивно, брати відповідальність за свої рішення, вірити у свою здатність діяти, не уникати труднощів, а підходити до них конструктивно.

Особливо важливо, що у цій моделі відповідальність розглядається як один із центральних елементів самооцінки: людина, яка практикує самовідповідальність, частіше сприймає себе як активного творця власної долі, а не як пасивного спостерігача. Це безпосередньо пов'язано зі стресостійкою поведінкою — індивід із розвиненою самооцінкою краще адаптується до труднощів і рідше переживає паралізуючу тривогу чи безпорадність.

Узагальнюючи, книга Брендена служить не лише базовою теоретичною працею з самооцінки, а й практичним посібником для розуміння того, як внутрішні психологічні ресурси сприяють адаптації до стресових впливів і формуванню відповідальної поведінки.

Таким чином, аналіз самооцінки та відповідальності у контексті стресостійкої поведінки є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень. Він дозволяє розкрити внутрішні механізми регуляції поведінки в умовах напруження та підкреслити активну роль особистості у подоланні стресових впливів. Розуміння цих процесів сприяє формуванню цілісного уявлення про стресостійкість як динамічну характеристику, що може розвиватися й удосконалюватися протягом життя.

3.3. Мотиваційно-ціннісні аспекти формування стійкості до стресу

Сучасне життя перебуває у постійних змінах з високим темпом інформаційних потоків і зростаючими вимогами до особистої ефективності. У таких умовах стрес стає майже невід'ємним елементом повсякденного існування, а здатність зберігати психічну рівновагу — важливим показником адаптаційних можливостей особистості. Так, одним із аспектів утримання цього балансу є мотиваційно-ціннісна структура особистості, яка формує цілі, пріоритети та смислові орієнтири поведінки.

Мотивація виступає основним рушієм активності особистості, визначаючи напрям її зусиль і стратегії дій у складних ситуаціях. У стресових умовах мотиваційна сфера визначає, чи буде людина реагувати на подразники пасивно або, навпаки, мобілізувати внутрішні сили для подолання труднощів. Високий рівень внутрішньої мотивації допомагає не втратити концентрацію, підтримувати цілеспрямованість і швидше відновлюватися після психологічного напруження.

Ціннісні орієнтації особистості формують каркас, через який оцінюються життєві події та визначається їх значущість. Якщо цінності людини пов'язані із саморозвитком, відповідальністю та досягненням важливих цілей, стресові ситуації сприймаються як можливість проявити свої здібності та навчитися новому. Натомість домінування матеріальних, зовнішніх чи суперечливих цінностей може призводити до фрустрації, емоційного виснаження та втрати внутрішньої опори під час складних подій.

Взаємодія мотивації та цінностей тісно переплітається з усвідомленням особистої відповідальності. Людина, яка відчуває себе суб'єктом власних дій і результатів, частіше обирає активні способи подолання стресу, спирається на власні ресурси та ефективніше управляє емоційним станом. Вона здатна планувати дії, оцінювати наслідки, встановлювати пріоритети і приймати рішення навіть у кризових ситуаціях, що значно підвищує її адаптаційні можливості.

Крім того, мотиваційно-ціннісна структура визначає сенс життя та його значущість для особистості. Вона допомагає знаходити цінність у переживаннях, які на перший погляд здаються складними або неприємними, і формує внутрішній ресурс для підтримки психологічного балансу. У цьому сенсі стрес перестає бути виключно негативним явищем і може сприйматися як фактор особистісного росту та розвитку.

У науковій роботі Водоп'янової Н., опублікованій у Віснику Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, стресостійкість розглядається як комплексна психологічна властивість, що формується за рахунок різних внутрішніх ресурсів особистості [26]. Серед яких особливу увагу 'авторка приділяє мотиваційно-вольовим, тому що саме вони визначають готовність особистості долати труднощі, не знижуючи активності, та обирати активні способи подолання проблем. Мотивація у цій концепції є не просто бажанням досягати цілей, а функціональним елементом адаптивної поведінки, що забезпечує проактивну позицію у стресових умовах. У поєднанні з емоційними та когнітивними ресурсами мотиваційно-вольові компоненти створюють психологічний «щит» адаптації, який дозволяє особистості не лише витримувати напругу, а й трансформувати стрес у можливість для розвитку.

Класична праця Віктора Франкла «Людина в пошуках сенсу» представляє фундаментальне дослідження того, як сенс життя та ціннісні орієнтації людини впливають на її здатність протистояти екстремальним обставинам [27]. Франкл спирається на власний досвід перебування у нацистських концтаборах, демонструючи, що навіть у найскладніших умовах виживання людина може зберігати психологічну стійкість, якщо має внутрішнє відчуття сенсу та розуміння мети свого існування. У цій моделі цінності та переконання виконують роль адаптивного ресурсу, який допомагає структурувати внутрішній світ, підтримувати моральні принципи та формувати когнітивні і поведінкові стратегії, що сприяють подоланню труднощів.

Франкл наголошує, що мотивація у підтриманні сенсу життя є не просто емоційним або абстрактним переживанням, вона стає практичним інструментом адаптації, що дозволяє людині перетворювати стрес і небезпеку на можливість для внутрішнього розвитку та самопізнання. Завдяки усвідомленню цінностей і значущості власного існування, особистість отримує внутрішній ресурс, який зміцнює стресостійкість і сприяє психологічній адаптації, навіть у надзвичайно складних життєвих ситуаціях. Таким чином, Франкл демонструє, що сенс життя і мотиваційно-ціннісні орієнтації не тільки визначають поведінкові реакції, а й формують основу для збереження психічного здоров'я і стійкості перед лицем стресу.

Книга Келлі Макгоні «Переваги стресу» пропонує новий підхід до розуміння стресу, сприймаючи його не лише як негативний чинник, що виснажує психіку, а як потенційно позитивний фактор, здатний сприяти особистісному розвитку та зміцненню адаптивних навичок [28]. Авторка наголошує, що спосіб, у який людина оцінює стресові ситуації, визначає характер її реакції: якщо стрес розцінювати як загрозу, він може призвести до виснаження, тривоги та зниження ефективності, тоді як сприйняття його як виклику мобілізує внутрішні ресурси, стимулює активність і сприяє росту особистості.

Макгоні опирається на сучасні психологічні дослідження, які демонструють, що мотиваційні установки та ціннісні переконання визначають, чи стрес буде руйнівним, чи розвивальним. Наприклад, люди, які сприймають труднощі як можливість навчитися новому, розвивати компетенції та зміцнювати внутрішню стійкість, частіше застосовують активні стратегії подолання та зберігають психологічну рівновагу. У цьому контексті мотивація до досягнення цілей і усвідомлення власних цінностей стають важливим механізмом, що трансформує стресові ситуації у джерело розвитку, а не руйнування.

Книга Макгоні підкреслює критичну роль мотиваційно-ціннісної сфери в формуванні стресостійкості, показуючи, що зміна внутрішньої установки і ціннісного сприйняття ситуацій дозволяє людині ефективно адаптуватися,

зберігати продуктивність і перетворювати складні обставини на ресурс для особистісного зростання.

Таким чином, мотиваційно-ціннісні аспекти виступають не лише як допоміжний елемент психологічної стійкості, а як ключовий механізм формування адаптивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Їхнє комплексне розуміння дозволяє з'ясувати, чому одна людина зберігає ефективність та емоційну стабільність під тиском, а інша швидко виснажується, і визначити напрями розвитку внутрішніх ресурсів для підвищення стресостійкості.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання курсової роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми стресу як одного з провідних чинників психологічного навантаження особистості. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що стрес є не лише фізіологічною реакцією організму на дію несприятливих факторів, а складним психологічним процесом, який формується у взаємодії людини з умовами життєдіяльності та залежить від особливостей її сприйняття, мислення й емоційного реагування. Саме суб'єктивна оцінка подій значною мірою визначає інтенсивність переживання стресу та його вплив на психіку.

Опрацювання класичних і сучасних наукових джерел дало змогу простежити еволюцію уявлень про стрес — від концепції універсальної адаптаційної реакції організму, запропонованої Г. Сельє, до сучасних психологічних трактувань, у яких основна увага зосереджується на внутрішніх механізмах регуляції психічного стану. Аналіз праць Л. Б. Наугольникова та А. Булави підтвердив, що стресові ситуації безпосередньо впливають на емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінку людини, а за умов тривалого або надмірного напруження можуть призводити до зниження адаптаційних можливостей і психологічної дезорганізації.

У ході дослідження було з'ясовано, що стресостійкість виступає ключовою характеристикою особистості, яка забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Вона не є фіксованою властивістю, а формується поступово під впливом життєвого досвіду, внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов. У роботі підтверджено положення про багатовимірний характер стресостійкості, яка поєднує когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

Аналіз сучасних психологічних підходів до проблеми стресостійкості засвідчив наявність різних наукових акцентів у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. У працях українських авторів, зокрема В. М. Корольчука та Т. М.

Титаренко, стресостійкість розглядається переважно крізь призму психологічної компетентності, внутрішнього контролю та адаптаційних можливостей особистості. Водночас зарубіжні підходи, зокрема концепція резильєнтності, представлена у працях Вернер, підкреслюють значущість соціальної підтримки та ресурсів середовища. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати стресостійкість як динамічний процес взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

У межах другого розділу курсової роботи було встановлено, що когнітивні процеси відіграють визначальну роль у подоланні стресових ситуацій. Спосіб мислення, рівень усвідомлення подій, здатність до аналізу й переоцінки ситуації безпосередньо впливають на вибір поведінкових стратегій та інтенсивність емоційних переживань. Раціональне осмислення складних життєвих обставин сприяє зниженню суб'єктивного рівня загрози та підвищенню ефективності адаптаційних реакцій.

Важливим психологічним механізмом забезпечення стресостійкості було визначено емоційну регуляцію, яка дозволяє особистості контролювати власні емоційні стани та запобігати розвитку дезадаптивних форм поведінки. Уміння усвідомлювати, регулювати та конструктивно виражати емоції сприяє збереженню внутрішньої рівноваги навіть у ситуаціях тривалого напруження та невизначеності.

Аналіз особистісних характеристик, що зумовлюють стійкість до стресу, показав, що індивідуально-типологічні особливості істотно впливають на спосіб переживання напружених подій. Адекватна самооцінка та сформоване почуття відповідальності виступають важливими внутрішніми регуляторами стресостійкої поведінки. Вони сприяють активній позиції особистості, усвідомленому прийняттю рішень і використанню конструктивних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Значну роль у формуванні стресостійкості відіграє мотиваційно-ціннісна сфера особистості, яка визначає суб'єктивний сенс подій та рівень їх значущості. Орієнтація на саморозвиток, відповідальність і досягнення цілей дозволяє

сприймати стресові ситуації не лише як джерело напруження, а й як можливість для особистісного зростання. У цьому контексті стрес перестає бути виключно негативним явищем і набуває функції стимулу розвитку.

Таким чином, результати курсової роботи свідчать, що стресостійкість особистості формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних та особистісних чинників і є необхідною умовою ефективної адаптації людини до сучасних соціальних викликів. Теоретичні узагальнення, отримані в ході дослідження, можуть бути використані у практичній діяльності психолога для профілактики емоційного вигорання, розвитку навичок саморегуляції та підтримки психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сельє Г. Стрес: нариси про адаптаційний синдром / Г. Сельє. — Київ: Наукова думка, 1976. — 256с.
2. Наугольников Л. Б. Психологія стресу: підручник. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. — 324с.
3. Булава А. Стрес та його вплив // Науковий вісник. — 2021. — № 1. — с.18–27.
4. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. - 272с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. - 520с.
6. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»
7. Сухіна І. В. Методичні основи психологічного супроводу батьків дітей з ООП: формування резильєнтності: практичний посібник / І. В. Сухіна. — Київ : Ін-т спец. педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України, 2025. — 114с.
8. Кокун О. М., Мельничук Т. І. The Resilience Handbook: a practical manual. — Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
9. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development / A. S. Masten. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2014. — 448p.
10. Brooks R., Goldstein S. The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life / R. Brooks, S. Goldstein. — New York : McGraw-Hill, 2004. — 336p.

11. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness / J. Kabat-Zinn. — New York : Bantam Dell, 2013. — 720p.
12. Werner E. E. The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood / E. E. Werner. — New York : McGraw-Hill, 1992. — 448p.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York : Springer Publishing Company, 1984. — 456p.
14. Самара О. Є. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах хронічного стресу // Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). — Одеса, 2025. — с.129–132.
15. Максименко С. Д. Психологія особистості. — Київ : Центр учбової літератури, 2014. — 336с.
16. Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). Handbook of Emotion Regulation. Guilford Press, 2014. — 669p.
17. Стельмашук, Х. Р. (2015). Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології, Вип. 29, с.671–684.
18. Іванова, Т. В., & Ашихмин, О. Г. (2025). Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності. Психологія молоді, 4(2025), с.1–16.
19. Cooper, C. L., & Payne, R. (Eds.). Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process. Wiley, 1991. — 302p.
20. Ульянова, Т. (2023). Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», № 3, с.85–93.
21. Vollrath, M. (2001). Personality and stress. Scandinavian Journal of Psychology, 42(4), p.335–347.
22. Кравченко, К. О. (2016). Індивідуально-психологічні особливості в системі соціально-психологічних детермінант виникнення бойового стресу у

- військовослужбовців – учасників антитерористичної операції. Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”, № 34.
23. Данилюк, І., Предко, В., & Кислинська, А. (2023). Психологічні особливості зв’язку життестійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(18), с. 45–58.
24. McKay M., Fanning P. (2016) Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem. — 4th ed. — Oakland, CA : New Harbinger Publications. — 376p.
25. Branden, N. (1994). The Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Books. — 346p.
26. Водоп’янова, Н. (2016). Ресурси психологічної стійкості та адаптації: мотиваційно-вольові, емоційні, когнітивні аспекти. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія», Том 21, Вип. 3 (41).
27. Frankl, V. E. (2006). Man’s Search for Meaning. Beacon Press. — 184p.
28. McGonigal, K. (2015). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery. — 320p.

Додаток А

Порівняння вітчизняного та зарубіжного підходів до стресостійкості

Параметр	Вітчизняний підхід	Зарубіжний підхід
Основний акцент	Особистісні ресурси, психологічна компетентність, адаптація до соціальних умов	Динаміка резильєнтності, копінг-стратегії, нейропсихологічні механізми
Роль соціальної підтримки	Допоміжна	Ключова для формування стійкості
Біологічні аспекти	Майже не розглядаються	Значущі (нервова система, емоційна регуляція)
Процес чи властивість	Властивість особистості	Динамічний процес
Практичне застосування	Навички саморегуляції, психологічна компетентність	Копінг-стратегії, mindfulness, тренування резильєнтності