



Наукові перспективи
Видавнича група



Bulletin of Science and Education

ВІСНИК науки та
освіти
ISSN 2786-6165 (ONLINE)



№ 3(45) 2026

Видавнича група «Наукові перспективи»

Християнська академія педагогічних наук України

«Вісник науки та освіти»

№ 3(45) 2026

Київ – 2026

Publishing Group «Scientific Perspectives»
Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

"Bulletin of Science and Education"

№ 3(45) 2026

Kyiv – 2026

ISSN 2786-6165 Online

УДК 001.32:1 /3/(477)(02)

Ідентифікатор медіа R40-05847

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-3\(45\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-3(45))

«Вісник науки та освіти»: журнал. 2026. № 3(45) 2026. С. 4175

Рекомендовано до видавництва Всеукраїнською Асамблеєю докторів наук з державного управління
(Рішення від 31.03.2026, № 11/3-26)



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України 10.10.2022 № 894 журналу присвоєні категорії "Б" із історії та археології (спеціальність - 032 Історія та археологія) та педагогіки (спеціальність - 011 Освітні, педагогічні науки)

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.12.2022 № 1166 журналу присвоєна категорія Б з філології (спеціальність - 035 філологія)

Журнал видається за підтримки Інституту філософії та соціології Національної академії наук Азербайджану, Всеукраїнської асоціації педагогів і психологів з духовно-морального виховання та Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління

Журнал публікує наукові розвідки з теоретичних та прикладних аспектів гуманітарних наук та мистецтва

Цільова аудиторія: вчені, лінгвісти, літературознавці, перекладачі, мистецтвознавці, культурознавці, педагоги, соціологи, історики, археологи, а також, інші фахівці з різних сфер життєдіяльності суспільства, де знаходить застосування тематика наукового журналу



Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar

Головний редактор:



Котельницький Назар Анатолійович – член-кореспондент Української Академії Наук, кандидат історичних наук, доцент кафедри мовної підготовки та міжкультурних комунікацій, ЗВО Університет трансформації майбутнього (м. Чернігів, Україна)

Редакційна колегія:

- ✓ *Азарова Лариса Євстахіївна* - докт.філол.наук, професор, завідувач кафедри мовознавства Вінницького національного технічного університету (Україна)
- ✓ *Берест Ігор Романович* - доктор історичних наук, професор кафедри медійних технологій, інформаційної та книжкової справи, Національного університету «Львівська політехніка» (Україна)
- ✓ *Беррі, Стівен* доктор історичних наук, професор, професор епохи Громадянської війни Коледжу мистецтв і наук Франкліна Університету Джорджії (США)
- ✓ *Вуколова Катерина Володимирівна* – кандидат філологічних наук, доцент кафедри романо-германської філології та перекладу Білоцерківського національного аграрного університету (Біла Церква, Україна), доцент Дніпровського відділення центру наукових досліджень та викладання іноземних мов Національної академії наук України, Дніпро, Україна (Україна)
- ✓ *Гурко Олена Василівна* - доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри англійської мови для нефілологічних спеціальностей Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, (Дніпро, Україна)
- ✓ *Заур Алієв* доктор філософії з історії науки, доктор філософії з політичних наук, доцент, доцент Інституту філософії та соціології НАНА, Азербайджан (Азербайджан)



Tymoshchuk Hanna Vasylivna PhD, Lecturer, Pedagogy and Psychology department, National University of Pharmacy, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0002-1697-4868>

PERSONAL RESILIENCE AS ONE OF THE FACTORS OF EFFECTIVE PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article presents a theoretical analysis of personal stress resistance as one of the key factors of effective professional activity in the conditions of the modern labor market, which is characterized by instability, high emotional strain, constant deadline pressure, competition, and uncertainty. It is noted that the issue becomes particularly relevant in professions with increased psycho-emotional load, where specialists daily face extreme situations, traumatic content, high responsibility for the lives and health of others, as well as the consequences of martial law, economic instability, and post-pandemic transformations. It has been established that chronic occupational stress leads to decreased productivity, increased errors, professional burnout, somatic diseases, depressive and anxiety disorders. Based on a review of scientific research, the evolution of understanding stress resilience has been demonstrated, from the search for protective psychosocial factors to recognition of it as a dynamic process of positive adaptation, with an emphasis on mechanisms, models, and critical evaluations of the construct. The critical functions of stress resistance and its impact on professional performance through the systemic interaction of mechanisms are highlighted. The significance of stress resistance as a strategically important personal quality in the face of contemporary challenges, especially in Ukraine, is emphasized. It is established that its purposeful development through training, psychotherapy, and organizational measures is an investment in the human resources potential and psychological health of specialists. Prospects for further research include the empirical study of the effectiveness of interventions in specific professional groups under conditions of prolonged crisis.

Keywords: personal resistance, professional activity, coping strategies, emotional intelligence, social support.

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці характеризується нестабільністю, постійним тиском дедлайнів, емоційним навантаженням, конкуренцією та невизначеністю. Ці фактори спричиняють зростання стресу, який стає одним із головних бар'єрів на шляху до ефективної професійної діяльності та психічного здоров'я. Особливої значущості проблема набуває в професіях з підвищеним психоемоційним навантаженням (педагоги, лікарі, фармацевти, соціальні працівники та ін.), де



фахівці щодня стикаються з екстремальними ситуаціями, травматичним контентом, відповідальністю за життя та здоров'я інших людей, а також з наслідками воєнного стану, економічної нестабільності та постпандемійних трансформацій. Хронічний стрес призводить до цілого комплексу негативних наслідків: зниження продуктивності та якості виконання завдань, зростання кількості помилок, вигорання, розвитку соматичних захворювань, депресивних і тривожних розладів. Водночас низька стресостійкість суттєво обмежує здатність людини адаптуватися до швидких змін, приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати мотивацію до саморозвитку.

Зважаючи на існування суперечності між об'єктивно високим рівнем стресогенних факторів і недостатнім рівнем сформованості стресостійкості як одного з факторів ефективної професійної діяльності, питання осмислення вказаної категорії є значущим і вимагає додаткового розгляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню теоретичних і практичних аспектів стресостійкості присвячено праці як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Е. Вернер, Н. Гармезі, С. Кобейс, О. Когут, О. Кокун, В. Корольчук, Р. Лазарус, С. Мадді, М. Раттер, Г. Сельє, Т. Титаренко, С. Фолкман, Р. Шевченко, М. Шпак, Н. Ярош та ін.). Разом з тим, урахувавши всю множинність і багатоаспектність існуючих доробків, вони потребують певного узагальнення.

Метою статті є теоретичний аналіз підходів до визначення стресостійкості особистості як категорійно-понятійної проблеми, її чинників і механізмів впливу на ефективність професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Історично розгляд поняття «стресостійкість» розпочався у 1970-х роках серед зарубіжних науковців. У роботах Е. Вернер, Н. Гармезі, Р. Лазаруса, М. Раттера, С.Фолкман та ін. сформулювалося розуміння його як динамічного процесу позитивної адаптації попри значні ризики, а не статичної риси особистості. Слід зазначити й те, що даний етап досліджень фокусувався на пошуку психологічних ресурсів подолання стресу, захисних механізмів і компенсаторних процесах.

До ключових психосоціальних факторів, які сприяють формуванню та підтримці стресостійкості дослідники віднесли:

- ✓ просоціальну поведінку та здатність до емпатії;
- ✓ когнітивну переоцінку та активне переосмислення ситуації;
- ✓ активний копінг – проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зміну ситуації або мобілізацію ресурсів;
- ✓ соціальну підтримку.

У 90-х роках відбувається зміщення фокусу досліджень до вивчення психосоціальних детермінант стійкості до травматичних захворювань;



аналізу резилієнтності в дорослих (наприклад, у контексті посттравматичного зростання); надання критичних оцінок конструкту (методологічні обмеження; наприклад, вимірювання «позитивної адаптації», ризик романтизації категорії та ігнорування культурного контексту).

Також з'являються перші спроби інтеграції стресостійкості з іншими теоріями: екологічними моделями, теорією систем розвитку, позитивною психологією.

Дослідження стресостійкості в українській психології розпочалися в 1990-х – 2000-х роках під впливом зарубіжних теорій Г. Сельє, Р. Лазаруса та Н. Гармезі.

Вітчизняні науковці адаптували провідні ідеї до локального контексту, враховуючи пострадянські трансформації, економічні кризи та соціальні виклики.

Щодо сучасного тлумачення зазначеного поняття, то серед доробок відчизняних науковців, привертають увагу наступні його трактування як:

✓ комплексної властивості особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, які зумовлені особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [3, с. 283];

✓ здатності особистості протистояти стресу, чинити опір, успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [4, с. 201];

✓ збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я [2, с. 56];

✓ системно інтегративної властивості особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків [1, с. 3].

Слід зазначити, що стресостійкість особистості є результатом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних й особистісних чинників. Ця взаємодія формує комплексну, динамічну систему.

Так, до ключових біологічних факторів належать:

✓ тип вищої нервової діяльності (за І. Павловим і сучасними класифікаціями): сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи сприяє вищій стресостійкості, тоді як слабкий або нестійкий тип підвищує вразливість до дистресу;



✓ гормональний фон: рівень кортизолу, адреналіну, норадреналіну, а також серотоніну та дофаміну; у стресостійких осіб спостерігається швидша нормалізація рівня кортизолу після стресової реакції;

✓ генетичні особливості, що впливають на емоційну регуляцію та резилієнтність;

✓ фізіологічні ресурси: загальний стан здоров'я, витривалість серцево-судинної системи, імунна реактивність.

Психологічними чинниками є:

✓ когнітивні процеси: когнітивна оцінка ситуації (за Р. Лазарусом), когнітивна переоцінка, гнучкість мислення, саногенне мислення (за Н. Ярош);

✓ емоційна регуляція;

✓ особистісні риси: інтернальний локус контролю, висока самооцінка, Я-концепція, оптимізм;

✓ саморегуляція: вміння та навички управління психічними станами, аутогенне тренування.

Вітчизняні автори (О. Когут, В. Корольчук, М. Шпак) зазначають, що саме психологічні фактори визначають стресостійкість динамічною властивістю, яку можна розвивати через тренінги та психотерапію.

До соціальних чинників відносять:

✓ соціальну підтримку з боку сім'ї, колег, спільноти;

✓ соціально-економічний статус: доступ до ресурсів, стабільність роботи, матеріальне забезпечення;

✓ культурний та соціокультурний контекст;

✓ професійне середовище: організаційна культура, підтримка керівництва, баланс роботи та відпочинку.

Особистісні чинники:

✓ життєві цінності, сенс життя, духовність (як ресурс у кризових ситуаціях);

✓ досвід подолання попередніх стресів (ефект «загартування» за М. Раттером);

✓ мотивація досягнення, проактивність, віра в себе;

✓ резилієнтність як набута здатність до відновлення після травм.

Таким чином, стресостійкість не є ізольованою рисою чи фіксованою властивістю, вона є результатом динамічної взаємодії чотирьох груп чинників. Біологічна основа задає стартові можливості, психологічні механізми дозволяють їх реалізувати, соціальні фактори посилюють або послаблюють, а особистісні – інтегрують усе в цілісну систему адаптації. У сучасних українських реаліях ця взаємодія набуває особливого значення: розвиток стресостійкості можливий через цілеспрямовану роботу з



психологічними та соціальними чинниками, що компенсують біологічні обмеження. Такий багатокомпонентний підхід дозволяє не лише пояснювати індивідуальні відмінності в реакціях на стрес, а й розробляти ефективні програми профілактики вигорання, психологічної реабілітації та підвищення резиліентності на рівні особистості, груп і суспільства в цілому.

У контексті професійної діяльності стресостійкість виконує кілька критичних функцій:

- збереження когнітивних ресурсів – дозволяє підтримувати концентрацію уваги, пам'ять, швидкість мислення та прийняття рішень навіть у кризових ситуаціях;

- запобігання професійному вигоранню – знижує ризик емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної самооцінки;

- підвищення адаптивності – сприяє швидкій адаптації до змін (нові технології, реорганізація, кризи);

- зменшення помилок і ризиків – у професіях з високою відповідальністю (медичні та фармацевтичні працівники, правоохоронці, рятувальники та ін.) безпосередньо впливає на безпеку та ефективність;

- підтримка мотивації та ініціативи – стресостійкі фахівці частіше виявляють проактивність, креативність і готовність до саморозвитку.

Слід зазначити, що стресостійкість впливає на ефективність професійної діяльності через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів, які дозволяють не лише протистояти стресовим факторам, а й перетворювати їх на ресурс для підвищення продуктивності, якості рішень, креативності та довгострокової професійної адаптації. Вважаємо доцільним нижче навести ключові серед них з урахуванням сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень (зокрема, теорії С. Мадді, копінг-моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, роботи О. Кокуна, Л. Карамушки, В. Корольчука та ін.).

1. Через копінг-стратегії – свідомі когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на управління стресовими ситуаціями. Стресостійкі особистості переважно використовують адаптивні (продуктивні) стратегії, серед яких домінує проблемно-орієнтований копінг.

- ✓ Планування та активне вирішення проблеми з аналізом ситуації, визначенням пріоритетів, розробкою плану дій, пошуком альтернативних рішень і ресурсів. Це дозволяє швидко нейтралізувати або зменшити стресор, зберігаючи фокус на професійних завданнях.

- ✓ Пошук підтримки: звернення до колег, наставників, експертів за порадою чи практичною допомогою, що посилює ефективність командної роботи.

- ✓ Перевага над дезадаптивними стратегіями: уникнення (ігнорування проблеми), емоційне придушення (заперечення емоцій), пасивне очікування



чи агресивна реакція призводять до накопичення стресу, зниження концентрації, зростання помилок і вигорання. Навпаки, проблемно-орієнтований копінг корелює з вищою продуктивністю, меншою плинністю кадрів і кращою якістю виконання професійних завдань й обов'язків.

2. Через життєстійкість (за С. Мадді та С. Кобейс), яка складається з трьох ключових компонентів, які безпосередньо впливають на сприйняття та подолання професійного стресу:

- ✓ залученість: відчуття сенсу та занурення у роботу, переконання, що професійна діяльність є значущою. Це захищає від відчуття марності, підтримує внутрішню мотивацію та знижує ризик вигорання;

- ✓ контроль: віра у здатність впливати на події та результати своєї діяльності (інтернальний локус контролю), що стимулює до активних дій, сприяє ініціативі та прийняттю відповідальних рішень;

- ✓ виклик: сприйняття стресових ситуацій та змін не як загрози, а як можливості для зростання, навчання та розвитку. Це перетворює кризу на стимул для професійного вдосконалення.

3. Через емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями та впливати на емоції інших:

- ✓ самосвідомість: швидке виявлення власного стресу та його причин, що дозволяє вчасно застосувати регуляцію;

- ✓ саморегуляція: контроль імпульсів, збереження спокою, адаптивне керування емоціями в критичних ситуаціях (наприклад, під час конфліктів з клієнтами чи в екстремальних умовах);

- ✓ емпатія та соціальні навички: розуміння емоційного стану колег/підлеглих/клієнтів, що покращує комунікацію, командну роботу та лідерство;

- ✓ мотивація: внутрішня спрямованість на досягнення, стійкість до фрустрації.

4. Через соціальну підтримку як зовнішній буфер стресу та посилення внутрішніх ресурсів:

- ✓ емоційна підтримка: співчуття, розуміння від колег, родини, спільноти;

- ✓ інструментальна підтримка: практична допомога, обмін досвідом, ресурси;

- ✓ інформаційна підтримка: поради, зворотний зв'язок.

Окреслені механізми не діють ізольовано, а утворюють інтегровану, системну взаємодію, де кожен компонент підсилює, доповнює та модулює вплив інших. Така синергія перетворює стресостійкість з простої захисної властивості на потужний ресурс професійного зростання, високої ефективності в умовах хронічного та гострого стресу.



Проблемно-орієнтований копінг отримує потужне підкріплення від компонентів життєстійкості, особливо від «виклику». Людина не просто намагається вирішити проблему, вона сприймає стресову ситуацію як можливість для розвитку, навчання та вдосконалення професійних навичок. Завдяки цьому копінг стає не реактивним (боротьба з наслідками), а проактивним: фахівець заздалегідь шукає нові підходи, експериментує, вчиться на помилках, що призводить до інновацій та підвищення ефективності професійної діяльності.

Емоційний інтелект виступає як «регулятор» і «виконавчий механізм» цієї системи. Він дозволяє швидко розпізнавати власний стан стресу, не допускати емоційного захоплення, зберігати ясність мислення та обирати найбільш адаптивні стратегії копіngu. Крім того, емоційний інтелект полегшує взаємодію з іншими: людина краще розуміє емоційний стан колег, підлеглих чи клієнтів, що знижує конфліктність і підвищує рівень командної роботи.

Соціальна підтримка забезпечує зовнішні ресурси для реалізації внутрішніх механізмів: інформаційні (поради, зворотний зв'язок), інструментальні (допомога в завданнях, розподіл навантаження), емоційні (співчуття, визнання) та мотиваційні (підтримка сенсу діяльності).

Разом ці механізми створюють замкнений цикл позитивного зворотнього зв'язку: стресова ситуація → життєстійкість → сприйняття стресу як можливості → емоційний інтелект → вибір адаптивного копіngu та збереження емоційної стабільності → проблемно-орієнтований копінг + соціальна підтримка → активне вирішення проблеми та мобілізація ресурсів → успішне подолання стресу → зростання компетентності, самооцінки, довіри до себе → готовність до наступних викликів.

Вказана послідовність дозволяє стресостійкій особистості не просто витримувати навантаження, а перетворювати стрес на фактор особистісного та професійного зростання; появи інноваційних рішень; підвищення якості й швидкості виконання завдань; збереження високої мотивації та ентузіазму навіть у тривалих кризових умовах; зниження ризику професійного вигорання та соматичних захворювань.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що одним із ключових факторів ефективної професійної діяльності є стресостійкість особистості.

Історичний огляд зарубіжних досліджень констатує еволюцію розуміння даної категорії від пошуку захисних факторів (просоціальна поведінка, когнітивна переоцінка, активний копінг, соціальна підтримка) до визнання її як динамічного процесу позитивної адаптації попри значні перешкоди з акцентом на механізми, моделі та критичні оцінки конструкту. Вітчизняні науковці адаптували та розвинули ці ідеї в локальному контексті,



трактуючи стресостійкість як комплексну, системно-інтегративну властивість особистості, що забезпечує адаптацію до екстремальних умов професійної діяльності без шкоди для здоров'я, працездатності, міжособистісних зв'язків та самореалізації. Вона є результатом тісної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних й особистісних чинників.

У професійній сфері стресостійкість виконує критичні функції: зберігає когнітивні ресурси, запобігає вигоранню, підвищує адаптивність, зменшує помилки та ризики, підтримує мотивацію та ініціативу. Вона впливає на ефективність через системну взаємодію механізмів (проблемно-орієнтований копінг, життєстійкість, емоційний інтелект, соціальна підтримка), які утворюють замкнений цикл позитивного зворотного зв'язку.

Таким чином, стресостійкість є не периферійною, а стратегічно важливою особистісною якістю, що визначає ефективність професійної діяльності в умовах постійних викликів сучасності, особливо в Україні. Її розвиток через цілеспрямовані програми (тренінги копіngu, арт-терапію, організаційні заходи підтримки) є інвестицією в кадровий потенціал, психологічне здоров'я фахівців та суспільства в цілому. Подальші дослідження мають фокусуватися на емпіричному підтвердженні ефективності таких інтервенцій у конкретних професійних групах і в умовах тривалої кризи.

Література:

1. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія ; 053 Психологія» / О. О. Когут. – Переяслав, 2021. – 47 с.

2. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

3. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців : структурно компонентний аналіз / Р. М. Шевченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т. IX. – Вип.10. – 2020. – С. 280-287.

4. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. / М. М. Шпак // Габітус : наук. журнал. – 2022. – Вип. 39. – С. 199-203.

References:

1. Kohut, O. O. (2021). *Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: avtoref. dys. ... d-ra psykhol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia; 053 Psykholohiia»* [Psychology of personality stress resistance: abstract of the dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences: specialty 19.00.07 «Pedagogical and age psychology; 053 Psychology»]. Pereiaslav. [in Ukrainian].

2. Tytarenko, T. M. (2011). *Profilaktyka porushen adapta tsii molodi do povsiakdennykh stresiv i kryzovykh zhyttievkykh sytuatsii: navch. posib.* [Prevention of



adaptation disorders in youth to everyday stresses and crisis life situations: textbook]. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].

3. Shevchenko, R. M. (2020). Stresostiikist yak chynnyk profesiinoi diialnosti zhinok-upravlintsiv: strukturno-komponentnyi analiz [Stress resistance as a factor in the professional activity of women managers: structural-component analysis]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current issues of psychology: collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, T. IX, Vyp. 10, pp. 280–287. [in Ukrainian].

4. Shpak, M. M. (2022). Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Stress resistance of personality in the discourse of modern psychological research]. *Habitus: nauk. zhurnal – Habitus: scientific journal*, Vyp. 39, pp. 199–203. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 13.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026