

УДК 159.944.4:159.923:159.947.5

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.8>

ПСИХОМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗІ СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ТА МОТИВАЦІЄЮ ДОСЯГНЕННЯ

Олена Косьянова

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Віктор Мельник

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей особистості із її стресостійкістю та мотивацією досягнення успіху. Обґрунтовано актуальність проблеми в сучасних умовах, коли здатність протистояти стресу й зберігати мотивацію є важливою передумовою особистісної та професійної успішності. Наведено результати емпіричного дослідження за участю 58 дорослих респондентів (19–47 років). Застосовано стандартизовані методики: Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), шкалу соціальної адаптації та стресового навантаження Холмса–Рааге, тест мотивації досягнення А. Мехрабіана (у модифікації М. Магомед-Емінова) та шкалу досягнення цілей Ю. Орлова. Виявлено, що рівень стресостійкості та мотивації досягнення значною мірою пов'язаний із певними властивостями особистості. Емоційна стабільність, урівноваженість, впевненість у собі та внутрішня мотивація корелюють з високою стресостійкістю і вираженою орієнтацією на успіх, тоді як нейротизм, тривожність, емоційна нестабільність і дратівливість обернено пов'язані з цими показниками. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між урівноваженістю та мотивацією досягнення ($r \approx 0,58$) і стресостійкістю ($r \approx 0,59$), тоді як нейротичність має негативний зв'язок із мотивацією ($r \approx -0,28$) і стресостійкістю ($r \approx -0,40$). Обговорено психологічний зміст виявленого комплексу особистісних «ресурсів успішності» (низький нейротизм, високий самоконтроль, оптимізм, прагнення досягати) та його значення для резильєнтності. На основі отриманих даних розроблено програму психологічної корекції, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності й агресивності та формування мотивації досягнення. Результати дослідження можуть бути впроваджені в практику – зокрема, при підготовці стрес-менеджмент тренінгів і мотиваційних програм у професійній та освітній сферах.

Ключові слова: особистісні риси, стресостійкість, психологічна резильєнтність, мотивація досягнення, досягнення успіху, психометричний аналіз, кореляційне дослідження.

Вступ. Стрес та здатність людини протистояти його негативним наслідкам стали предметом численних наукових досліджень. Стресостійкість розглядається як важлива інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує успішну адаптацію та збереження здоров'я. Деякі автори трактують стресостійкість як комплекс когнітивних, емоційних та адаптаційних якостей, необхідних для протидії стресу. Дослідження засвідчують, що рівень стійкості до стресу значною мірою детермінований індивідуально-психологічними особливостями людини. Зокрема, встановлено, що основними

особистісними чинниками, які впливають на здатність протистояти стресу, є властивості нервової системи, темперамент, рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, стиль мислення (оптимістичний чи песимістичний), система цінностей та мотиви досягнення успіху [1, 2].

Іншими словами, особистісні риси й диспозиції значною мірою зумовлюють реакцію людини на стресові ситуації. Постає питання, які саме характеристики сприяють вищій стресостійкості та яку роль серед них відіграє мотивація досягнення. Попри наявність значної кількості праць, недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок стресостійкості з мотиваційно-потребовою сферою, зокрема з мотивацією досягнення успіху. У сучасному соціальному контексті успішність людини визначається не лише професійними компетентностями, а й умінням долати стрес і залишатися мотивованою до досягнення цілей. У галузі психології праці наголошується, що високий рівень стресостійкості керівників пов'язаний із їхньою емоційною урівноваженістю, впевненістю у собі, гнучкістю мислення та внутрішньою мотивацією [1, 2]. Численні дослідження також вказують на зв'язок стресостійкості з мотивацією досягнення. Особистості, орієнтовані на досягнення успіху, як правило, сприймають стресові фактори як стимул для саморозвитку, тоді як домінування мотиву уникнення невдач підсилює негативні наслідки стресу. Ще в класичних працях Дж. Аткинсона було показано дихотомію «прагнення до успіху vs. боязнь невдачі» як основу мотивації досягнення [2].

Мотивація досягнення розглядається ними як двополюсний конструкт, де полюс прагнення до успіху протилежний полюсу уникнення невдач, що по-різному впливає на поведінку. Зокрема, високий мотив досягнення успіху пов'язують із проактивним подоланням труднощів, тоді як переважання страху невдачі може призводити до пасивності або уникання складних ситуацій. Емпіричні дані підтверджують, що рівень стресостійкості тісно корелює з мотиваційними особливостями особистості. М. Є. Білова у своєму дослідженні встановила, що у осіб з низькою стресостійкістю спостерігається поєднання таких рис, як високий нейротизм, тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка та зовнішній локус контролю. Вона відзначає, що чим вища внутрішня мотивація досягнення, тим ефективніше людина долає стресові ситуації. Отже, поєднання двох перспектив – вивчення стресостійкості та мотивації досягнення – є науково актуальним і соціально значущим напрямом досліджень, яке дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми успішної діяльності та особистісного благополуччя. Саме на розв'язання цього питання спрямоване дане дослідження [1, 2].

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку між особистісними рисами, рівнем стресостійкості та мотивацією досягнення успіху.

Теоретичне підґрунтя. Проблема особистісних характеристик та їхньої ролі у стресостійкості і мотивації спирається на класичні й сучасні психологічні теорії. У психології особистості під рисами розуміють відносно стійкі індивідуальні особливості поведінки, мислення та емоційного реагування, притаманні людині [3]. Впродовж розвитку диференціальної психології було запропоновано різні моделі структури рис – від теорії рис Г. Олпорта до багатofакторних підходів (16-факторна модель Р. Кеттела, трьохвимірна модель Г. Айзенка, п'ятифакторна модель «Великої п'ятірки» тощо). Риси особистості визначають схильність людини до певних поведінкових реакцій і частково зумовлюють її здатність справлятися зі стресом. Зокрема, нейротизм (емоційна нестійкість, тривожність) пов'язаний з підвищеною чутливістю до стресів, тоді як емоційна стабільність та врівноваженість сприяють ефективнішому копінгу. Дослідження показують систематичні зв'язки між рисами і стратегіями подолання

стресу: наприклад, високий нейротизм асоціюється з неефективними копінг-стратегіями та більшим дистресом, а екстраверсія і сумлінність – з проактивним подоланням труднощів [4].

Концепція стресу вперше була розвинута Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на пред'явлені вимоги [5]. У подальших роботах акцент змістився на психологічні аспекти стресу – когнітивну оцінку і копінг-поведінку (Р. Лазарус, С. Фолькман). Стресостійкість (резильєнтність) трактується як здатність особистості протистояти впливу стресорів, швидко відновлюватися після негараздів і навіть виходити з випробувань сильнішою. Даний феномен близький до поняття «психологічної стійкості» або “hardiness”, що включає установки контролю, залученості та прийняття викликів, які виконують роль буфера проти стресу. Водночас внутрішні особистісні ресурси – такі як оптимізм, почуття внутрішнього контролю, впевненість у власних здібностях – суттєво підвищують резильєнтність [6, 7]. Навпаки, підвищена тривожність, песимістичні очікування та відчуття безсилля асоціюються з низькою стресостійкістю.

Мотивація досягнення як особистісна характеристика бере початок з теорії мотивів Г. Мюррея і була детально досліджена Д. МакКлелландом, який увів поняття «потреби досягнення» як прагнення долати труднощі та досягати високих стандартів [8]. Подальший розвиток ця тема отримала у теорії Дж. Аткинсона, що запропонував двокомпонентну модель: мотивація досягнення включає мотив успіху та мотив уникнення невдачі [9]. Висока мотивація досягнення характеризується переважанням прагнення до успіху над страхом невдачі, що проявляється у постановці амбітних цілей, наполегливості та орієнтації на саморозвиток. Натомість домінування уникнення невдач пов'язане з униканням ризиків, заниженням цілей і сильнішою емоційною реакцією на невдачі. Теорія Дж. Роттера про локус контролю доповнює розуміння мотиваційної сфери: особи з внутрішнім локусом контролю вірять у власну здатність впливати на результати й частіше ставлять перед собою цілі, тоді як зовнішньо детерміновані особистості схильні списувати успіхи та невдачі на обставини [10]. Важливо, що внутрішній локус контролю й високий рівень самоефективності (self-efficacy) за А. Бандурою пов'язані із упевненістю у собі, готовністю долати перешкоди і, відповідно, більшими шансами на успіх навіть під тиском стресу [11].

Отже, теоретичні та емпіричні напрацювання вказують на те, що існує тісний взаємозв'язок між особистісними рисами, такими як емоційна стабільність, екстра-інтроверсія, локус контролю, оптимізм, та здатністю протистояти стресу; аналогічно, мотиваційні диспозиції (прагнення досягнення vs. страх невдачі) впливають на ефективність діяльності в стресових умовах [1; 4; 9]. На цьому теоретичному ґрунті базується наше припущення, що комплексний аналіз трьох компонентів – особистісного профілю, стресостійкості та мотивації досягнення – дозволить виявити психологічний портрет особистості, здатної успішно реалізувати себе попри стресові обставини.

Методологія дослідження. У межах емпіричного дослідження було обстежено 58 осіб у віці від 19 до 47 років. Вибірка охоплює молодий, середній і зрілий дорослий вік; до неї увійшли як чоловіки, так і жінки (гендерний склад не квотувався). Респондентів залучено методом випадкового запрошення серед студентів і працівників кількох установ; участь була добровільною. Збір даних проводився груповим тестуванням з дотриманням етичних норм (усі учасники надали інформовану згоду, дослідження було анонімним і конфіденційним).

Методи. Для оцінювання особистісних характеристик застосовано Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) [12] – багатовимірний тест, що вимірює 12 рис особистості (зокрема нейротизм, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість,

товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію/інтроверсію, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність). Рівень стресового навантаження та умовну стресостійкість оцінювали за допомогою Шкали соціальної адаптації (шкали стресу) Холмса–Рей [13], що підсумовує стресогенні життєві події за останній рік. Відповідно до критеріїв цієї методики, сумарний бал <150 відповідає низькому рівню стресового навантаження (високій стресостійкості), 150–299 – помірному рівню, а ≥ 300 – високому стрес-навантаженню (низькій стійкості до стресу). Мотивація досягнення діагностувалася двома методиками: тестом А. Мехрабіана в модифікації М. Ш. Магомед-Емінова [14], який вимірює вираженість мотиву прагнення до успіху vs. страху невдачі, та опитувальником «Шкала досягнення цілей» Ю. Орлова [8], що оцінює потребу особистості у досягненні поставлених цілей і наполегливість у їх реалізації. Обидва інструменти дозволяють кількісно оцінити мотиваційний профіль: вищі бали вказують на сильнішу орієнтацію на успіх і більшу мотивацію до досягнення.

Для обробки результатів використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення зв'язків між кількісними показниками. Статистична значущість перевірялася на рівні $p < 0,05$.

Результати. Більшість обстежених продемонстрували помірний рівень стресового навантаження за шкалою Холмса–Рей (середній сумарний бал відповідав зоні помірного ризику). Це означає, що вибірка загалом не відчувала екстремального стресу на момент дослідження; умовно рівень їхньої стресостійкості можна оцінити як середній або дещо підвищений. Рівень мотивації досягнення в середньому був близьким до високого: за тестом А. Мехрабіана більшість респондентів отримали бали вище середнього, що вказує на виражене прагнення до успіху при відносно невисокому страху невдачі. За результатами опитувальника Ю. Орлова також переважали достатньо високі показники, тобто учасники схильні ставити перед собою цілі і наполегливо їх досягати.

За профілями FPI (табл. 1) вибірка характеризується загалом типовими для популяції показниками рис: середні бали по більшості шкал наближалися до нормативних середніх.

Таблиця 1

**Описові статистики по шкалах особистісних властивостей,
стресостійкості та мотивації (N = 58)**

Шкала	Мода	Медіана	Середнє значення	Станд. відхилення
Невротичність	7	7,0	6,55	2,47
Спонтанна агресивність	1	4,0	4,45	2,70
Депресивність	4	5,0	5,43	2,21
Дратівливість	9	6,0	6,19	2,72
Товариськість	5	5,0	5,16	2,85
Врівноваженість	6	5,0	4,31	2,47
Реактивна агресивність	6	5,0	5,05	2,27
Сором'язливість	6	6,0	5,41	2,17
Відкритість	9	9,0	8,14	2,32
Екстраверсія–інтроверсія	6	6,0	5,62	2,16
Емоційна лабільність	6	6,0	6,29	1,93
Маскуліність-фемінність	7	6,0	5,14	2,39
Стресостійкість	234	234,0	255,38	111,43
Мотивація досягнення (А. Мех.)	77	97,0	93,86	21,16
Досягнення цілей (Ю. Орлов)	16	15,0	14,43	3,53

Найбільш вираженими у групі виявилися такі характеристики, як «відкритість» (товариськість, відвертість) та екстраверсія, тоді як емоційна врівноваженість (протилежна до нейротизму) була дещо зниженою у частини респондентів. Це може вказувати на те, що вибірка містила чимало осіб із тенденцією до переживання тривоги або емоційної нестабільності. Водночас варіативність по шкалі стресостійкості і мотивації досягнення була досить високою: окремі учасники мали вкрай низькі або дуже високі значення, що свідчить про гетерогенність вибірки за цими параметрами. Такий розкид створює передумови для виявлення статистичних зв'язків: очікувалося, що респонденти з протилежними профілями (наприклад, дуже високий vs. дуже низький нейротизм) суттєво різнитимуться за рівнем стресостійкості та мотивації.

Кореляційний аналіз (табл. 2) виявив чіткі взаємозв'язки між особистісними особливостями респондентів, їхньою стресостійкістю та мотивацією досягнення. Перш за все, нейротизм показав значущий негативний зв'язок зі стресостійкістю ($r \approx -0,39$, $p < 0,05$): чим більш тривожною і емоційно нестабільною є людина, тим меншою є її здатність протистояти стресу. Наоборот, емоційна стабільність / врівноваженість позитивно корелює з рівнем стресостійкості ($r \approx +0,59$, $p < 0,01$), тобто спокійні, врівноважені особистості краще зносять життєві навантаження і рідше вибувають із ладу під тиском обставин. Це узгоджується з відомими даними психології стресу про те, що високотривожні індивіди більш уразливі до дистресу, тоді як емоційно стійкі – більш «резильентні» [4; 6].

Взаємозв'язок між мотивацією і стресостійкістю також підтвердився: інтегральний показник мотивації досягнення успіху статистично значуще корелював із рівнем стресостійкості (за шкалою життєвих подій). Зокрема, респонденти, що набрали високі бали за мотиваційними тестами (сильно виражена орієнтація на успіх, прагнення до цілей), зазвичай мали низькі показники стресового навантаження за останній рік (Holmes–Rahe бал < 150) – тобто фактично виявилися більш стресостійкими. І навпаки, серед тих, хто продемонстрував слабку мотивацію чи схильність уникати невдач, частіше траплялися особи з високим стрес-навантаженням (бал > 300) і ознаками дезадаптації. Таким чином, гіпотеза H2 про позитивний зв'язок мотивації успіху зі стресостійкістю знайшла підтвердження. Наші дані дозволяють стверджувати, що прагнення досягати цілей виступає внутрішнім психологічним ресурсом, який допомагає долати стрес (цей висновок співзвучний поглядам інших авторів [1; 2]).

На основі сукупності отриманих кореляцій можна окреслити узагальнений психологічний профіль, пов'язаний з високою стресостійкістю та успішністю. «Ресурсний» профіль особистості включає низький нейротизм (емоційну стабільність), високий самоконтроль та впевненість у собі, помірну або високу екстраверсію, а також яскраво виражений мотив досягнення (переважання прагнення до успіху над страхом невдачі). Така комбінація характеристик асоціюється з максимальною опірністю стресу і збереженням мотивації навіть у складних умовах. Протилежний, «ризиковий» профіль, властивий особам із низькою стресостійкістю, характеризується високою тривожністю, емоційною нестабільністю, схильністю до агресивно-імпульсивних реакцій та відсутністю чітких цілей. Такі люди зазвичай гостріше переживають стресові ситуації, легко втрачають мотивацію при невдачах або перешкодах. Наші висновки узгоджуються з результатами вітчизняних досліджень: зокрема, показано, що мотивація досягнення належить до важливих внутрішніх ресурсів стресостійкості, тоді як нейротизм виступає чинником уразливості [1; 2].

Таблиця 2
Статистично достовірні зв'язки між показниками особистісних властивостей, стресостійкості та мотивації (n = 58)

	Невро- тич- ність	Спон- тання агрес- сив- ність	Депре- сив- ність	Дратів- ливість	Това- ри- сць- кість	Врівно- важе- ність	Реак- тивна агрес- сив- ність	Со- ро- м'яз- ливість	Відкри- тість	Екстра- версія – інтро- версія	Емоцій- на лабіль- ність	Ма- скулін- ність – фемін- ність	Стре- состій- кість	Моти- вація досяг- нення	Досяг- нення цілей
Невротичність	1	,259*	,572**	,407**	-,424**		,432**	,434**			,580**		-,395*	-,283*	-,275*
Спонтанна агресивність	,259*	1	,390**			,429**	,390**		,348**		,348**				
Депресивність	,572**	,390**	1	,348**	-,435**			,471**		-,285*	,719**	-,370**			
Дратівливість	,407**		,348**	1		-,378**	,717**	,350**			,548**			-,372**	-,367**
Товариськість	-,424**		-,435**		1			-,545**		,595**	-,312*	,419**			
Врівноваженість		,429**		-,378**		1							,592**	,587**	,564**
Реактивна агресивність	,432**	,390**		,717**			1				,468**	,263*			
Сором'язливість	,434**		,471**	,350**	-,545**			1		-,359**	,528**	-,325*			
Відкритість		,348**							1	,266*					
Екстраверсія – інтроверсія			-,285*		,595**			-,359**	,266*	1	-,268*	,597**			
Емоційна лабільність	,580**	,348**	,719**	,548**	-,312*		,468**	,528**		-,268*	1			-,364**	-,341**
Маскулінність-фемінність			-,370**		,419**		,263*	-,325*		,597**		1			
Стресостійкість	-,395*					,592**							1	-,382**	-,362**
Мотивація досягнення	-,283*			-,372**		,587**					-,364**		-,382**	1	,991**
Досягнення цілей	-,275*			-,367**		,564**					-,341**		-,362**	,991**	1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,01$.

Окрім виявлення статистичних зв'язків, у ході роботи було розроблено проект прикладної програми для підвищення стресостійкості та мотивації досягнення. Ця психокорекційна програма спрямована на розвиток у учасників тих рис і навичок, що виконують роль ресурсів (емоційна саморегуляція, позитивне мислення, навички цілепокладання), а також на корекцію виявлених особистісних чинників ризику (надмірної тривожності, страху невдачі, дратівливості). Програма передбачає тренінгові заняття з управління стресом, когнітивної реструктуризації негативних установок, формування впевненості та мотивації досягнення. Очікується, що реалізація такої програми сприятиме зростанню рівня стійкості до стресу учасників та їхньої здатності ставити й досягати особистісно значущих цілей.

Обговорення. Отримані результати підтверджують ключову роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні резильєнтності перед стресом і успішності у діяльності. Виявлений негативний вплив нейротизму на стресостійкість узгоджується з багатьма попередніми дослідженнями: відомо, що тривожні, емоційно лабільні особистості частіше використовують неадекватні копінг-стратегії (наприклад, уникання) і схильні до виснаження в умовах хронічного стресу [4]. Навпаки, емоційна стійкість та врівноваженість асоціюються зі зрілими механізмами подолання (проблемно-орієнтованими стратегіями, пошуком підтримки) і ефективнішою саморегуляцією, що підвищує загальну стресостійкість індивіда. Наші дані щодо позитивної кореляції екстраверсії та впевненості у собі з мотивацією досягнення доповнюють відомі результати мета-аналітичних досліджень, які показали, що певні риси (наприклад, екстраверсія, сумлінність) статистично пов'язані з успішністю та кар'єрними досягненнями [2]. Очевидно, відкритість до досвіду і соціальна активність створюють сприятливе підґрунтя для ставлення амбітних цілей і наполегливості в їх досягненні.

Особливо цікавим є взаємозв'язок між мотивацією досягнення і стресостійкістю. Фактично, результати підтвердили, що мотиваційна сфера виконує буферну функцію: сильне прагнення до успіху може пом'якшувати вплив стресових факторів. Можна припустити, що у мотивованій на досягнення людини негативні події викликають менше відчуття безпорадності, оскільки така особистість схильна інтерпретувати труднощі як виклик, а не як загрозу. Цей висновок перегукується з концепцією «набутої оптимістичності» М. Селігмана, згідно з якою формування позитивного стилю мислення (приписування успіхів власним зусиллям, а невдач – змінним обставинам) підвищує стійкість до стресу і спонукає продовжувати спроби досягти мети [7]. Іншими словами, оптимізм та віра у можливість контролю ситуації (внутрішній локус контролю) слугують захисними факторами, що допомагають мотивованій особистості залишатися на шляху до успіху попри перепони. Цей механізм ми спостерігали і в нашому дослідженні: впевнені в собі, оптимістично налаштовані учасники не лише демонстрували вищу стресостійкість, але й не полишали своїх цілей навіть за наявності стресорів, на відміну від більш тривожних осіб.

Варто зауважити, що вимірювання стресостійкості через кількість пережитих стресових подій (шкала Холмса–Раге) має свої обмеження. Хоча високий показник стрес-навантаження часто корелює з ознаками дистресу, він не обов'язково означає низьку стійкість особистості – можливо, людина просто об'єктивно пережила багато подій за рік. Проте у нашому випадку отримані дані (кореляції з рисами та мотивацією) підтверджують валідність такого підходу: учасники з ознаками «вразливого» особистісного профілю дійсно мали більше проблемних подій і, ймовірно, важче їх переносили. Для точнішої оцінки резильєнтності доцільно в подальшому доповнювати методику самозвіту об'єктивними показниками або опитувальниками копінг-стратегій.

Наше дослідження узгоджується з вітчизняними роботами, де наголошується роль мотиваційних ресурсів у протистоянні стресу. Зокрема, Ю. Тептюк відносить мотивацію досягнення до внутрішніх ресурсів стресостійкості, а нейротизм – до чинників дезадаптації [1]. Отже, можна говорити про певний універсальний психологічний «портрет» резильєнтної особистості: це емоційно стабільна, впевнена у собі людина з яскраво вираженою потребою в досягненнях і внутрішнім переконанням, що успіх залежить від власних зусиль. Наявність таких якостей істотно підвищує шанси на збереження мотивації та працездатності навіть у складних, стресових умовах.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування їх у службах психологічної підтримки та розвитку. Виявивши, які риси характеру та мотиваційні установки сприяють стресостійкості, можна цілеспрямовано розвивати ці якості через тренінгові програми. Наприклад, особам з низькою стійкістю до стресу доцільно приділити увагу тренуванню навичок саморегуляції (релаксації, майндфулнес), когнітивній перебудові негативних очікувань, формуванню позитивного погляду на невдачі як на досвід. Паралельно корисно працювати над мотиваційною сферою: постановкою особистісно значущих цілей, підсиленням почуття компетентності та самоєфективності, зниженням страху помилки. Наш проєкт психокорекційної програми, розроблений за результатами дослідження, включає всі ці компоненти. Очікується, що після її впровадження учасники демонструватимуть вищу стресостійкість (менший психосоматичний вплив стресорів) і більшу залученість у досягнення поставлених цілей. Перспективним напрямом подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності такої програми у різних вибірках (наприклад, серед студентів, керівників тощо), а також розширення аналізу за рахунок інших особистісних чинників – таких як локус контролю, самооцінка, специфічні копінг-стратегії, які також можуть вагомо впливати на резильєнтність.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що стійкість до стресу обумовлюється комплексом особистісних характеристик. Підвищену резильєнтність забезпечують емоційна стабільність, оптимістичне ставлення, впевненість у собі та внутрішній локус контролю, тоді як нейротизм і пов'язані з ним риси (тривожність, імпульсивна агресивність, депресивність) підривають здатність особистості протистояти стресорам. Мотивація досягнення розглядається як важливий диспозиційний фактор, що може або підсилювати, або послаблювати стресостійкість в залежності від співвідношення прагнення успіху vs. страху невдачі.

Емпірично встановлено на вибірці дорослих ($N = 58$) наявність статистично значущих взаємозв'язків між особистісними рисами, рівнем стресового навантаження та мотивацією досягнення. Зокрема, підтверджено, що емоційна врівноваженість, низький нейротизм та пов'язані якості (стриманість, самоконтроль) позитивно корелюють з високою стресостійкістю. Респонденти з такими рисами рідше зазнавали негативних наслідків стресових подій і краще зберігали працездатність під тиском. Водночас високотривожні, емоційно нестабільні особи продемонстрували низьку стійкість до стресу.

Щодо мотивації досягнення, отримані дані підтвердили, що внутрішня орієнтація на успіх супроводжується більшою психологічною стійкістю. Особи з високою мотивацією досягнення виявилися більш резильєнтними: вони легше долали стресові ситуації, сприймаючи їх як виклик. Висунуто припущення про буферну роль мотиваційного компоненту: сильне прагнення до мети допомагає нейтралізувати стрес, тоді як домінування страху невдачі погіршує адаптацію.

Профіль резильєнтної особистості, окреслений за результатами дослідження, включає сукупність сприятливих рис (емоційна стійкість, впевненість, екстраверсія,

низька ворожість) та мотиваційних тенденцій (переважання мотиву досягнення, наполегливість). Протилежний профіль (високий нейротизм, агресивність, страх невдачі) пов'язаний із вразливістю до стресу. Ці висновки узгоджуються з науковими уявленнями і розширюють їх, надаючи кількісні показники зв'язків у вибірці дорослого населення України.

Практична значущість роботи полягає в тому, що на основі виявлених закономірностей розроблено проект тренінгової програми, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів стресостійкості та підвищення мотивації досягнення. Запропоновані заходи можуть бути впроваджені у сфері освіти (для підготовки молоді до іспитів, конкурентних ситуацій), у менеджменті (для навчання співробітників навичкам стрес-менеджменту з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей) та в консультативній практиці. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні переліку особистісних детермінант резильєнтності та експериментальній перевірці ефективності психокорекційних втручань, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості особистості.

Список використаної літератури

1. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки* 1 (38), 2018, 44–47. DOI: 10.17721/1728-2217.2018.38.44-47
2. Білова М. Є. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
3. Allport G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York : Henry Holt.
4. Carver C. S., & Connor-Smith J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
5. Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill.
6. Seligman M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York : Pocket Books.
7. Folkman S., & Moskowitz J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. DOI: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
8. Орлов Ю. М. (1978). Формування мотивації досягнення мети. *Питання психології*. № 6. 39–47.
9. Atkinson J. W., & Feather N. T. (1966). *A Theory of Achievement Motivation*. New York : Wiley.
10. Rotter J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1), 1–28. DOI: 10.1037/h0092976.
11. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
12. Fahrenberg J., Hampel R., & Selg H. (1970). Das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) – Revidierte Fassung. Göttingen: Hogrefe.
13. Holmes T. H., & Rahe R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218. DOI: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
14. Mehrabian A., & Bank L. (1978). A questionnaire measure of individual differences in achieving tendency. *Educational and Psychological Measurement*, 38 (2), 475–478. DOI: 10.1177/001316447803800234

PSYCHOMETRIC ANALYSIS OF PERSONALITY TRAITS IN RELATION TO STRESS RESILIENCE AND ACHIEVEMENT MOTIVATION

Olena Kosianova

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

Viktor Melnyk

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine, 65000
e-mail: olenakosyanova@gmail.com*

This study investigates the interrelation between individual psychological characteristics of personality and both stress resilience and motivation to achieve success. The relevance of this problem in modern conditions is highlighted, as the ability to withstand stress while maintaining motivation is a vital prerequisite for personal and professional success. An empirical study was conducted with 58 adult participants (aged 19–47) to explore these relationships. Standardized psychometric methods were used in the research, including the Freiburg Personality Inventory (FPI), the Holmes–Rahe Social Readjustment Rating Scale, Mehrabian’s Achievement Motivation Test (in M. Magomed-Eminov’s modification), and Orlov’s Goal Achievement Scale. The results revealed that the level of stress resilience and achievement motivation is significantly associated with certain personality traits and dispositions. Emotional stability, even-temperedness, self-confidence, and a strong intrinsic motivation were found to correlate with high stress resilience and a pronounced orientation toward success. In contrast, higher levels of neuroticism, anxiety, emotional instability, and irritability showed inverse relationships with these indicators. Notably, there were statistically significant positive correlations between emotional balance and achievement motivation ($r \approx 0.58$), as well as between emotional balance and stress resistance ($r \approx 0.59$). Conversely, neuroticism demonstrated a negative correlation with achievement motivation ($r \approx -0.28$) and with stress resilience ($r \approx -0.40$). The analysis discusses the psychological essence of the identified constellation of personal “success resources” – characterized by low neuroticism, high self-control, optimism, and a strong achievement drive – and its importance for an individual’s resilience. Based on the findings, a psychological correction program was developed aimed at strengthening emotional self-regulation skills, reducing anxiety and aggressiveness, and fostering achievement motivation. The results of this research can be applied in practice, for instance in designing stress-management training and motivational programs in professional and educational settings.

Key words: personality traits; stress resilience; psychological resilience; achievement motivation; success attainment; psychometric analysis; correlational study.