



Будь ласка, з'єднайте чинники, які впливають на стресостійкість та їх пояснення.

Біологія	усвідомлення своїх емоцій, думок, реакцій, вміння їх пояснити
Розуміння себе	спроможність подивитися на ситуацію з різних сторін; вміння ідентифікувати причини проблем та їх можливі рішення
Контроль над собою	усвідомлення своїх сильних та слабких сторін
Гнучкість розуму	тип мислення, який допомагає проходити через труднощі
Оптимістичне ставлення	присутність в житті близьких людей, на яких можна покластися
Самоефективність	як ваше тіло реагує на стрес (гризти нігті, терти руки, переступати з ноги на ногу, тощо)
Зв'язок з іншими людьми	допомагає будувати зв'язки та культивувати вищезгадані фактори
Приналежність до громади	вміння фокусуватися на завданнях та управляти своїми емоціями