

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>

УДК 159.944.4-026.564:159.923

Кудінова М.С.

Комунальний заклад вищої освіти «Хотицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Анотація. У статті розглянуто теоретичні підходи до визначення сутності стресостійкості. На основі аналізу сучасних українських нормативно-правових документів обґрунтовано актуальність розвитку стресостійкості особистості. Визначено, що термін «стресостійкість» розглядається науковцями у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини. Запропоновано авторське уточнення поняття «стресостійкість».

Ключові слова: стрес, стресостійкість, якість особистості, властивість особистості, здатність особистості, системна характеристика особистості.

Kudinova Marharyta

Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council

THEORETICAL APPROACHES TO DEFINITION OF ESSENCE OF THE «STRESS RESISTANCE» CONCEPT

Summary. In the article based on the analysis of modern Ukrainian legal documents, the relevance of individual stress-resistance development is substantiated. The theoretical approaches to the definition of the essence of stress resistance were considered. We established that the supporters of the first approach define stress resistance as a personality property, that is, more or less stable individual psychological trait that manifests itself in behavior and allows to perform needed activities (vital activity) under stress conditions. The supporters of the second approach define stress resistance as a stable internal positive quality of a person, which is the basis of successful vital and social activity. Under the third approach, stress resistance means the ability of an individual to resist stress impact or adapt to stressful situations, transforming them, or adapting to them without harmful health and quality effects to perform any activities. According to the fourth approach, stress resistance is a systemic personality feature that provides the ability to successfully carry out vital activity under difficult and extreme conditions. The definition of the “stress resistance” concept proposed by the author means a systemic personality feature based on a combination of innate and acquired psychophysiological qualities that consists of personality and behavioral components, and is expressed in the ability to withstand significant intellectual, volitional and emotional stress, to manage their own emotions, to successfully carry out vital activity without harmful health effects.

Keywords: stress, stress resistance, personality quality, personality trait, individual's ability, systemic personality feature.

Постановка проблеми. Чинні державні нормативно-правові документи (Закон України «Про освіту» (2017 р.), Закон України Про загальну середню освіту (2018 р.), Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (2016 р.), Державний стандарт початкової освіти (2018 р.), Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (2011 р.), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.) та ін.) актуалізують необхідність розвитку стресостійкості підростаючого покоління [12, с. 181].

Так, у Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» сказано: «Дітей навчатимуть справлятися зі стресом та напругою». У Законі України «Про освіту» зазначається, що досягнення мети повної загальної середньої освіти забезпечується шляхом формування ключових компетентностей, при цьому, спільни-

ми для всіх компетентностей визначаються вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми. У Законі України Про загальну середню освіту одним з завдань освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців). У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти у вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів «Освітня галузь “Здоров'я і фізична культура”» розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» зазначається, що учні основної школи повинні вміти оцінювати емоції, почуття, моральні якості власні та інших людей як умови, що сприяють збереженню життя і зміцненню здоров'я у різних життєвих ситуаціях. Учні старшої школи повинні знати фізичні та психологічні способи керування стресом [13, с. 146].

У вищеперерахованих документах на законодавчому рівні закріплено збереження і зміц-

нення психічного здоров'я учнів, наголошено на актуальності розвитку вміння оцінювати свої емоції та конструктивно керувати ними, зазначено необхідність і доцільність навчити учнів справлятися зі стресом та напругою, долати проблеми повсякденного життя, спираючись на сильні риси свого характеру та особистісні якості, однією з яких є стресостійкість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сутність феномену «стресостійкість» досліджували такі вітчизняні (А. Боднар, Г. Бердник, Г. Дубчак, В. Казібекова, В. Корольчук, Л. Кузнецова, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Н. Мельник, Г. Мигаль, В. Мозговий, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Поліщук, О. Протасенко, Г. Ришко, Х. Стельмашук, Т. Циганчук та ін.) та зарубіжні (J. Block, A. Masten, Г. Андреева, В. Бодров, О. Баранов, Г. Бердник, Б. Величковський, О. Волков, О. Гревцева, Н. Міхеєва, Л. Карапетян, І. Куряєв, Лі Канг Хі, О. Лозгачова, М. Плугіна, С. Салгалов, Т. Тихомирова, М. Хуторна, Г. Цейтіна, О. Церковський, Т. Циганчук, О. Чурсінова та ін.) науковці.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Протягом останніх десятиліть в Україні залишається стабільним інтерес до проблеми розвитку стресостійкості. Свідченням цього є дослідження таких науковців, як Г. Ришко (розвиток стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів), Т. Циганчук (динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів), О. Марковець (попередження стресу у майбутніх вчителів), О. Кириленко (психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»), Р. Файчак (корекція екзамнаційного стресу у ліцеїстів), Д. Куриця (психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців), Д. Морозов (мотиваційні чинники стресостійкості), В. Корольчук (психологія стресостійкості особистості). Однак дослідниками не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості. Суттєві розбіжності у визначенні поняття з'явилися через різні підходи до вивчення цієї особистісної якості.

Мета статті: уточнити сутність поняття «стресостійкість».

Виклад основного матеріалу. З огляду на те, що концептуальною дефініцією нашого дослідження є «стресостійкість», ми розпочинаємо пошук і конкретизацію сутності даного феномену, вибудовуючи авторське бачення на ґрунтовному теоретичному фундаменті.

Підхід перший, заснований на знанні про те, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості. Прихильниками даного підходу є А. Боднар, В. Бодров, А. Гурич, О. Джеджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришко, Х. Стельмашук, М. Черпіта та ін.

Сучасна українська дослідниця В. Корольчук визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [11, с. 74].

Г. Ришко розуміє стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини

успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [24, с. 25].

Прихильницею цього ж підходу є Х. Стельмашук, яка стверджує, що стресостійкість – це інтегральна психологічна властивість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз і оптимізовану взаємодію із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності [25, с. 191].

Цікавим для нас є погляд Н. Лебідь, яка стресостійкість представляє як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [15, с. 6].

Російський дослідник феномену стресостійкості В. Бодров тлумачить стресостійкість як властивість особистості, що характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища, визначається рівнем функціональної надійності суб'єкта діяльності та має прояв у активації, спрямованих на попередження функціональних та емоційних розладів [4, с. 158].

Таким чином, прихильники даного підходу розглядають стресостійкість як властивість особистості, тобто більш-менш стійку індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у поведінці та дозволяє здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах.

Другий підхід базується на розумінні стресостійкості як комплексної якості особистості. Даний підхід розглядається у працях Г. Андреевої, О. Баранова, Г. Бердник, Б. Величковського, Н. Міхеєвої, Л. Карапетян, О. Лозгачової, О. Церковського, Т. Циганчук та ін.

Згідно з визначенням, запропонованим Т. Циганчук «стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [30, с. 43].

На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [3, с. 19–20].

Глибоким і змістовним ми вважаємо підхід Г. Андреевої у тлумаченні стресостійкості, яка визначає її як комплексну якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі діяльності, забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується за допомогою засобів співвласної поведінки в емоціональній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах діяльності особистості [1, с. 39].

Стресостійкість – індивідуально-психологічна особливість, що полягає у специфічному вза-

емозв'язку різнорівневих якостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз всієї системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем в різноманітних умовах життєдіяльності (за Л. Карапетян) [10, с. 53].

Зарубіжний дослідник феномена стресостійкості О. Баранов зробив висновок що стресостійкість слід розглядати як інтегральну психологічну якість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізуючу взаємодію з зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності [2, с. 75].

У рамках даного підходу О. Лозгачова дає своє визначення поняттю. Стресостійкість – комплексна якість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних та/або кумулятивних зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки індивіда і проявляється в показниках його функціонального стану і працездатності [17, с. 45].

За Б. Величковським, стресостійкість – це системна якість людини, котра є продуктом взаємодії безлічі процесів на різних рівнях забезпечення життєдіяльності та цілеспрямованої поведінки людини [5, с. 47].

Доповнює визначення Б. Величковського Н. Міхеєва, розкриваючи процеси (емоційні, волевові, інтелектуальні та мотиваційні), якими характеризується стресостійкість та які в складній емотивній ситуації забезпечують людині здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, адекватне функціонування та певну спрямованість власних дій [20, с. 86].

О. Церковським встановлено, що стресостійкість має дуальний характер. Дуальність проявляється у розгляді стресостійкості як якості, що впливає на результат діяльності (успішна/неуспішна), і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. Таким чином науковець пропонує розглядати стресостійкість як показник діяльнісний (зовнішній) та особистісний (внутрішній) [29, с. 8].

Таким чином, за авторськими концепціями й трактуваннями сучасних науковців, що є прихильниками другого підходу, стресостійкість визначається як стабільна внутрішня позитивна якість (особливість) людини, яка знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності.

Третій підхід до вивчення стресостійкості базується на її розумінні як здатності протистояти негативному впливу стрес-факторів.

Сутність цього підходу відображено у працях Г. Дубчак, В. Казібекової, Л. Кузнецової, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозова, Я. Овсяннікової, О. Поліщука, О. Протасенко, Т. Тихомирової, Г. Цейгіної та ін.

Зазначимо, що в останні роки в Україні захищено дисертаційні роботи та ведуться наукові дослідження з проблеми формування стресостійкості у професійній діяльності. Тому для цілісності та повноти розгляду зупинимось на деяких з них.

Д. Морозов, досліджуючи мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих на-

вчальних закладів, стресостійкість тлумачить як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у діяльності [22, с. 144].

Л. Кузнецова, розглядаючи проблему впливу стресового навантаження на сучасних студентів, стресостійкість визначає як здатність людини витримувати певні психофізичні навантаження і стресогенні впливи довколишньої дійсності без істотної шкоди для організму та психіки. Дослідниця зауважує, що стресостійка особистість легко адаптується до умов соціального оточення, усвідомлює свій соціальний статус у групі, ідентифікує себе з нею [14, с. 99].

Стресостійкість майбутніх фахівців соціономічних професій є предметом наукового аналізу Г. Дубчак. Стресостійкість розуміється автором як складна інтегративна системна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності [8, с. 44].

Так, Н. Мельник, вивчаючи психологічний аспект формування стресостійкості педагога, пропонує таке визначення: «Стресостійкість – це здатність людини протистояти впливу стрес-факторів, уникаючи виникнення патологічних психічних станів [18, с. 198].

В. Казібекова [9, с. 121] та Я. Овсяннікова [23, с. 92] стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Г. Мигаль, О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених і надбаних психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [19, с. 249].

Розглядаючи даний підхід, ми спиралися на результати досліджень вітчизняних науковців, вважаємо, що цікавим і корисним буде звернення до зарубіжного досвіду.

Цікавою є розуміння стресостійкості Т. Тихомировою. Науковець вивчала формування стресостійкості підлітків в навчальній діяльності. Відповідно до її думки, стресостійкість – це здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання та фізичного самовдосконалення [26, с. 4].

Г. Цейгіна стресостійкість визначає як здатність особистості до саморегуляції та самокорекції форм та видів життєдіяльності [28, с. 207].

Розглянувши погляди науковців до тлумачення ключового поняття дослідження, можемо зробити висновок, що у рамках даного підходу стресостійкість розуміється як здатність. Здатність – властивість індивіда здійснювати, виконувати, робити що-небудь, поводити себе певним чином. Відповідно до визначення стресостійка особистість здатна протистояти стресовому впливу або адаптуватися до стресових ситуацій, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до

них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності.

Четвертий підхід ґрунтується на розумінні стресостійкості як складної системної характеристики людини. Даний підхід знаходимо у роботах J. Block, A. Masten, O. Волкова, O. Гревцевої, I. Курясева, Лі Канг Хі, В. Мозгового, М. Плуґіної, Є. Салгалова, М. Хуторної, O. Чурсінової та ін.

На думку O. Гревцевої та М. Плуґіної, стресостійкість являє собою цілісну характеристику особистості, що забезпечує стійкість розумових, емоційних та вольових проявів до негативних впливів. Стресостійкість визначається як стійкість психічної сфери особистості, що забезпечує регулювання свідомо-вольових та комунікативно-оціночних проявів у повсякденній життєдіяльності [7, с. 222].

У роботі Д. Блока стресостійкість розглядається як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах [31, с. 56–58].

А. Мاستен стресостійкість тлумачить як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні стресостійкість концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [32, с. 18].

Стресостійкість у працях Лі Канг Хі – це психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дозволяє вирішувати службові та побутові завдання без втрат (фізичних та психічних), тобто перебуваючи у стані психофізіологічної рівноваги [16, с. 41].

М. Хуторна дає своє визначення: «Стресостійкість – психологічне утворення, що включає в себе: особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій та поведінковий компонент, що включає актуалізацію та застосування антистресових стратегій» [27, с. 39].

В. Мозговий виділяє чотири основних типи концептуалізації стресостійкості особистості, при яких вона розглядається як результат: 1) адекватних захисних процесів та долаючих стратегій; 2) адаптивних когніцій; 3) специфічних особистісних утворень; 4) пошукової активності. Основну увагу вчений акцентує на психологічних прийомах і формах поведінки, за допомогою яких людина справляється із труднощами, незважаючи на наявність важких переживань [21, с. 7].

Намагаючись упорядкувати запропоновані різними дослідниками тлумачення стресостійкості, O. Волков, O. Чурсінова, Є. Салгалов стверджують, що дане поняття є комплексним і може розглядатися з різноманітних точок зору залежно від розуміння природи, сутності, засобів аналізу стресостійкості як: складна інтегративна системна характеристика особистості; інтегративна якість особистості, що характеризується

певним рівнем адаптації до впливу різноманітних стресорів; якість особистості, що забезпечує константність та впливає на результат діяльності; інтегративна властивість особистості, що обумовлює успішне пристосування до впливу різноманітних стресогенних факторів [6, с. 244].

Таким чином, стресостійкість, відповідно до даного підходу, – це системна характеристика особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах.

Наразі не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості, серед науковців триває дискурс з приводу того, чим є стресостійкість.

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну якість (властивість) особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, обумовлена рівнем активності ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність (Г. Андреева, А. Баранов, Г. Бердник, А. Боднар, В. Бодров, Б. Величковський, Л. Карапетян, М. Киреева, В. Корольчук, Н. Лебідь, O. Лозгачова, Н. Макаренко, Н. Міхеєва, Г. Ришко, Х. Стельмащук, O. Церковський Т. Циганчук).

Г. Дубчак, В. Казібекова, Л. Кузнецова, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, O. Протасенко, Т. Тихомирова, Г. Цейтіна розглядають стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу, або адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності.

Як системну характеристику особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах розуміють стресостійкість J. Block, A. Masten, O. Волков, O. Гревцева, Лі Канг Хі, В. Мозговий, М. Плуґіна, Є. Салгалов, М. Хуторна, O. Чурсінова.

У контексті розв'язання досліджуваної проблеми, ми розуміємо стресостійкість як системну характеристику особистості, що ґрунтується на сукупності вроджених і надбаних психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я.

Висновки і пропозиції. Проаналізувавши підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до розуміння сутності поняття «стресостійкість», ми прийшли висновку, що термін «стресостійкість» розглядається у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини. Аналіз визначень сприяв глибокому концептуальному осмисленню та уточненню поняття «стресостійкість».

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у подальшому дослідженні ресурсів, компонентів та рівнів стресостійкості особистості.

Список літератури:

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2009. 155 с.
2. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога (Теоретические и прикладные аспекты): дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.07 / Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, 2002. 405 с.
3. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(2). С. 19–28.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
5. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Институт психологии РАН. Москва, 2007. 195 с.
6. Волков А.А., Чурсинова О.В., Салгалов Е.Д. Особенности стрессоустойчивости педагога. *Вестник Северо-Кавказского федерального университета*. 2014. № 6(45). С. 244–248.
7. Гревцева О.В., Плутгина М.И. Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения. *Акмеология*. 2015. № 4(56). С. 222–228.
8. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50.
9. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127.
10. Карапетян Л.В. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Уральский государственный университет им. А.М. Горького. Екатеринбург, 2000. 211 с.
11. Корольчук В.М. Психология стрессостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Институт психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2009. 513 с.
12. Кудінова М.С. Нормативно-правові засади розвитку стресостійкості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 1-2 грудня 2017 р.). Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2017. С. 181–183.
13. Кудінова М.С. Развитие стрессоустойчивости учеников: анализ законодательных документов. *Наука и образование в современном мире* : материалы международной научно-практической конференции (Республика Казахстан, Караганда, 1 марта 2019 г.). Караганда : «Болашак-Баспа» РББ, 2019. 4 том. С. 146–148.
14. Кузнецова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. *Сучасна психологія: теорія і практика* : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 27-28 березня 2015 р.). Харків : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 98–102.
15. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
16. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Российский государственный социальный университет. Москва, 2005. 201 с.
17. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза): дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, 2004. 222 с.
18. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. Том 21. № 3(41). 2016. С. 194–203.
19. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості. Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*. 2008. № 39. С. 248–252.
20. Михеева Н.Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения. *Вестник РУДН, серия «Вопросы образования: языки и специальность»*. 2010. № 2. С. 82–87.
21. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харківський університет повітряних сил ім. І. Кожедуба. Харків, 2006. 24 с.
22. Морозов Д.Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кримський гуманітарний університет. Ялта, 2011. 249 с.
23. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. № 6. С. 85–94.
24. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.
25. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.
26. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Институт повышения квалификации и переподготовки. Москва, 2004. 183 с.
27. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2007. 182 с.
28. Цейтина Г.П. Коммуникативная компетентность как один из факторов стрессоустойчивости личности. *Царскосельские чтения* : Материалы международной научной конференции (Санкт-Петербург, 23-24 апреля 2013 г.). Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2013. Том 3. № 17. С. 205–208.
29. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ*. 2011. Том 10. № 1. С. 6–19.
30. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Институт психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
31. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. P. 39–101.
32. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*. 1994. № 18. P. 3–25.

References:

1. Andreeva A.A. (2009). Stressoustojchivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoj deyatel'nosti u studentov [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to student learning] (PhD Thesis). Tambov : Tambov State University G.R. Derzhavina.
2. Baranov A.A. (2002). Psihologiya stressoustojchivosti pedagoga (Teoreticheskie i prikladnye aspekty) [Psychology of stress tolerance of a teacher (Theoretical and applied aspects)] (Doctor of Psychological Sciences). Sankt-Peterburg : St. Petersburg State University.
3. Berdnyk H.B. (2009). Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoi pidhotovky u VNZ. [Investigation of the stress-resistance of the personality of the future practical psychologist in the process of professional training in higher educational institutions]. *Bulletin of Postgraduate Education*, no. 11(2), pp. 19–28.
4. Bodrov V.A. (2006). Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow : PERSE. (in Russian)
5. Velichkovskij B.B. (2007). Mnogomernaya ocenka individual'noj ustojchivosti k stressu [Multidimensional assessment of individual stress resistance] (PhD Thesis). Moscow : Institute of Psychology.
6. Volkov A.A., Chursinova O.V., Salgalov E.D. (2014). Osobennosti stressoustojchivosti pedagoga [Features stress resistance teacher]. *Bulletin of the North Federal University*, no. 6(45), pp. 244–248.
7. Grevceva O.V., Plugina M.I. (2015). Stressoustojchivost' kak uslovie razvitiya vospitannikov pansionnogo uchebnogo zavedeniya [Stress resistance as a condition for the development of students of a boarding school]. *Acmeology*, no. 4(56), pp. 222–228.
8. Dubchak H.M. (2015). Porivnialnyi analiz stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Comparative analysis of the stressors of future specialists in socio-occupational professions]. *Actual problems of psychology*, vol. 5, no. 15, pp. 43–50.
9. Kazibekova V.F. (2017). Psykholohichni resursy osobystosti: filosofsko-psykholohichni zmist [Psychological resources of the person: philosophical and psychological content]. *Scientific Herald of Kherson State University*, vol. 1, no. 2, pp. 120–127.
10. Karapetyan L.V. (2000). Professional'naya stressoustojchivost' prepodavatelya kolledzha kak sub"ekta pedagogicheskoy deyatel'nosti [Professional stress tolerance of a college teacher as a subject of pedagogical activity] (PhD Thesis). Yekaterinburg : Ural State University A.M. Gor'ky.
11. Korolchuk V.M. (2009). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of stress resistance of the individual] (Doctor (Candidate) of Psychological Sciences). Kyiv : G.S. Kostyuk Institute of Psychology.
12. Kudinova M.S. (2017). Normatyvno-pravovi zasady rozvytku stresostiikosti uchniv zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv [Development of Stress Tolerance for Students: An Analysis of Legislative Documents]. *Modern problems and perspectives of development of psychology and pedagogy: international scientific-practical conference (Ukraine, Kiev, December 1-2, 2017)*. Kiev : V.I. Vernadsky Taurida National University, pp. 181–183.
13. Kudinova M.S. (2019). Razvytye stressoustoichyvosty uchenykov: analiz zakonodatelnykh dokumentov [Development of student stress tolerance: analysis of legislative documents]. *Proceedings of the Science and education in the modern world: international scientific-practical conference (Kazakhstan, Karaganda, March 1, 2019)*. Karaganda: «Bolashak-Baspa» RBB, vol. 4, pp. 146–148.
14. Kuznietsova L.M. (2015). Vplyv stresovoho navantazhennia na motyvatsiiu samoaktualizatsii suchasnykh studentiv [Influence of stress load on the motivation of self-actualization of modern students]. *Proceedings of the Contemporary psychology: theory and practice : Scientific and practical conference (Ukraine, Kyiv, March 27-28, 2015)*. Kiev : Helvetica Publishing House, pp. 98–102.
15. Lebid N. (2016). Stresostiikist yak osobystisna vlastyvist kerivnykiv-lideriv zakladiv serednoi osvity [Stress resistance as a personal property of leaders-leaders of institutions of secondary education]. Kiev : DP «NVC «Priorities». (in Ukrainian)
16. Li Kang Hi. (2005). Social'no-psyhologicheskie tekhnologii formirovaniya stressoustojchivosti cheloveka [Socio-psychological technology of formation of human stress tolerance] (PhD Thesis). Moscow : Russian State Social University.
17. Lozgageva O.V. (2004). Formirovanie stressoustojchivosti na ehtape professionalizatsii (na primere yuridicheskogo vuza) [Formation of stress tolerance at the stage of professionalization (on the example of a law school)] (PhD Thesis). Yekaterinburg : Ural State Pedagogical University.
18. Melnyk N.M. (2016). Psykholohichni aspekt formuvannia stresostiikosti pedahoha [Psychological aspect of formation of teacher's stress resistance]. *Bulletin of Odessa National University named after I.I. Mechnikov*, vol. 21, no 3(41), pp. 194–203.
19. Myhal H.V., Protasenko O.F. (2008). Stresostiikist liudyny-operatora. Metody pidvyshchennia stresostiikosti [Stress resistance of human-operator. Methods of increasing stress resistance]. *Open information and computer integrated technologists*, no 39, pp. 248–252.
20. Miheeva N.F. (2010). Stressoustojchivost': k probleme opredeleniya [Stress resistance: to the problem of determining]. *Vestnik RUDN*, no 2, pp. 82–87.
21. Mozghovyi V.I. (2006). Osobystisnyi symptomokompleks stresostiikosti / stresovrazlyvosti u viiskovosluzhbovtziv sluzhby pravoporiadku [Personality syndrome of stress / stress disorder in servicemen of the law enforcement service] (PhD Thesis). Kharkiv : Kharkiv Air Force University named after I. Kozhedub.
22. Morozov D.Yu. (2011). Motyvatsiini chynnyky stresostiikosti vypusknikiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Motivational factors of the stress resistance of graduates of higher educational institutions], (PhD Thesis). Yalta : Crimean Humanitarian University.
23. Ovsianikova Ya.O. (2009). Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti [Theoretical and methodological approaches to the analysis of concepts of emotional, psychological stress resistance]. *Problems of extreme and crisis psychology*, no 6, pp. 85–94.
24. Ryshko H.M. (2014). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti u naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Psychological peculiarities of development of stress resistance in scientific and pedagogical workers of higher educational institutions] (PhD Thesis). Kiev : Borys Grinchenko Kyiv University.
25. Stelmashchuk Kh. (2014). Psykholohichni mekhanizm stresostiikosti pidlitkiv-syrit [Psychological mechanism of stress resistance of teenage orphans]. *Pedagogy and psychology of vocational education*, no 4, pp. 189–198.

26. Tihomirova T.S. (2004). Formirovanie stressoustojchivosti shkol'nikov podrostkovogo vozrasta v uchebnoj deyatel'nosti [Formation of stress tolerance of adolescent schoolchildren in educational activities] (PhD Thesis). Moscow : Institute for Advanced Studies and Retraining.
27. Hutornaya M.L. (2007). Razvitie stressoustojchivosti studentov v usloviyah intellektual'nyh ispytaniy [The development of stress tolerance of students in the conditions of intellectual tests] (PhD Thesis). Tambov : Tambov State University named after G. R. Derzhavin.
28. Cejtina G.P. (2013). Kommunikativnaya kompetentnost' kak odin iz faktorov stressoustojchivosti lichnosti [Communicative competence as one of the factors of a person's stress tolerance]. Proceedings of the *Tsarskoye Selo: international scientific conference (Russia, St. Petersburg, April 23-24, 2013)*. St. Petersburg : Leningrad State University named after A.S. Pushkin, pp. 98–102.
29. Cerkovskij A.L. (2011). Sovremennyye vzglyady na problemu stressoustojchivosti [Modern views on the problem of stress tolerance]. *Bulletin of VSMU*, vol. 10, no. 1, pp. 6–19.
30. Tsyhanchuk T.V. (2011). Dynamika perezhyvannia stresu studentamy vyshchyykh navchalnykh zakladiv [The dynamics of stress experienced by students at higher education institutions] (PhD Thesis). Kiev : G.S. Kostiuk Institute of Psychology.
31. Block J.H., Block J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, vol. 13, pp. 39–101.
32. Masten A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*, no. 18, pp. 3–25.