

Стресостійкість як виклик сучасності

інформаційно-бібліографічний список



Укладач: Аліна Мартинюк

Житомир 2025

Проблема стресу сьогодні, коли ритм життя стає все більш інтенсивним, безумовно актуальна.

В сучасному суспільстві часто використовується таке поняття як стресостійкість. Що воно означає?

Стресостійкістю називають здатність особистості витримувати стресове напруження, адаптуватися в умовах потужних стресових факторів, а також ефективно виконувати свої функції під дією стресу.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Важливим фактором стресостійкості є здатність адаптуватись та реагувати на стрес з повним збереженням фізичного та ментального здоров'я.

Список літератури містить 38 джерел за 2021-2025 рр.

1. Андрєєва О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти / О. Андрєєва, Н. Бишевець, О. Плешакова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2023. – № 2. – С. 32-36. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2023_2_5. (Дата звернення: 26.11.2025).
2. Вдовіченко О. В. Психотерапевтичні підходи в подоланні посттравматичного стресу / О. В. Вдовіченко, І. П. Кондратьєва // Габітус. – 2023. – Вип. 47. – С. 100-104. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_47_19. (Дата звернення: 26.11.2025).
3. Горбачук Г. Б. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості у психології // Вісник Національного університету оборони України. – 2025. – Вип. 1. – С. 67-74. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2025_1_9. (Дата звернення: 26.11.2025).
4. Гуменюк Ю. Психокорекція посттравматичних стресових розладів : тривожності та її подолання / Ю. Гуменюк, О. Олексюк, Н. Гаркавенко // Психологія: реальність і перспективи. – 2023. – Вип. 20. – С. 30-38. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2023_20_5. (Дата звернення: 26.11.2025).

5. Єна А. С. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу // Суспільство та національні інтереси. – 2024. – № 4. – С. 313-324. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/scntint_2024_4_27. (Дата звернення: 26.11.2025).
6. Іваницька О. Копінги та ресурси подолання стресу здобувачів вищої освіти у часі війни: теоретична модель / О. Іваницька, Г. Пирог // Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг : зб. тез доп. IX Всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 квіт. 2025 р. Умань : Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, 2025. С. 90-93. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/44355/>. (Дата звернення: 26.11.2025).
7. Каськов І. В. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах військового стану / І. В. Каськов, І. О. Соловей // Вісник Національного університету оборони України. – 2025. – Вип. 1. – С. 82-88. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2025_1_11. (Дата звернення: 26.11.2025).
8. Кормило О. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками / О. Кормило, Р. Чіп, Г. Гончаровська // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. – 2022. – Вип. 12. – С. 68-78. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_12_10. (Дата звернення: 26.11.2025).
9. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. – 2022. – Вип. 14. – С. 24-31. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_14_5. (Дата звернення: 26.11.2025).
10. Кулаков Р. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості / Р. Кулаков, Л. Кулакова // Психологія: реальність і перспективи. – 2024. – Вип. 22. – С. 34-41. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2024_22_6. (Дата звернення: 26.11.2025).
11. Куліш О. В. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у підлітків із внутрішньо переміщених осіб / О. В. Куліш, І. В. Сірик // Габітус. – 2023. – Вип. 46. – С. 261-266. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_46_45. (Дата звернення: 26.11.2025).
12. Лантух І. В. Психологічні особливості стресу та стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни в Україні / І. В. Лантух, О. В. Кобець, В. В. Лантух // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія

- "Медицина"). – 2025. – № 1. – С. 1574-1584. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_1_134. (Дата звернення: 26.11.2025).
13. Лантух А. Соціальне здоров'я та стрес / А. Лантух, І. Лантух // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. – 2023. – Вип. 1. – С. 45-52. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ped_in_2023_1_9. (Дата звернення: 26.11.2025).
14. Макарова О. П. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах / О. П. Макарова, П. Д. Червоний // Габітус. – 2023. – Вип. 46. – С. 222-226. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_46_38. (Дата звернення: 26.11.2025).
15. Мішустіна В. О. Графіка як засіб боротьби із стресовими подіями // Креативний простір. – 2023. – № 11. – С. 28-29. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/krpr_2023_11_12. (Дата звернення: 26.11.2025).
16. Мозгова Р. В. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу / Р. В. Мозгова, І. П. Лисенкова // Психологічні студії. – 2023. – № 4. – С. 49-55. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_4_9. (Дата звернення: 26.11.2025).
17. Овчаренко О. Ю. Особливості стресостійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни // Психологічні студії. – 2023. – № 1. – С. 54–62. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_1_10. (Дата звернення: 26.11.2025).
18. Петяк О. В. Особливості рефлексивного психологічного консультування підлітків у сучасному стресогенному середовищі / О. В. Петяк, В. С. Козельський // Психологічні студії. – 2023. – № 4. – С. 65–71. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_4_11. (Дата звернення: 26.11.2025).
19. Подопригора Ю. С. Соціальний та емоційний інтелект як детермінанти подолання стресу в умовах командної роботи / Ю. С. Подопригора, Ю. Ю. Ільїна // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2024. – № 1. – С. 40-48. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2024_1_5. (Дата звернення: 26.11.2025).
20. Поліщук О. Р. Роль механізмів психологічного захисту у адаптації до стресових умов // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). – 2025. – № 1. – С. 1680-1692. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_1_143. (Дата звернення: 26.11.2025).

21. Притула О. А. Подолання стресу: метод арт-терапії // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). – 2023. – № 12. – С. 714-722. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_12_62. (Дата звернення: 26.11.2025).
22. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема // Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія. – 2023. – Вип. 1. – С. 44–48. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snvps_2023_1_9. (Дата звернення: 26.11.2025).
23. Руденко Д. В. Вплив суб'єктивного благополуччя на формування професійної стресостійкості молоді // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). – 2023. – № 15. – С. 804-816. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_15_70. (Дата звернення: 26.11.2025).
24. Савченкова М. В. Адаптивна саморегуляція стресу як компонент soft skills особистості / М. В. Савченкова, Д. Р. Журавльов // Дидактика. – 2025. – Вип. 1. – С. 70-74. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/didac_2025_1_13. (Дата звернення: 26.11.2025).
25. Сафін О. Д. Соматичні кореляти посттравматичного стресового розладу // Психологічний журнал. – 2023. – Вип. 11. – С. 59-68. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psj_2023_11_10. (Дата звернення: 26.11.2025).
26. Сливінська Т. О. Інформаційно-методичний супровід розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу / Т. О. Сливінська, А. В. Кучеренко, К. Ю. Алхімова // Вересень. - 2023. - № 4. - С. 105-114. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vere_2023_4_10. (Дата звернення: 26.11.2025).
27. Стасюк В. В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу / В. В. Стасюк, В. М. Українець // Вісник Національного університету оборони України. - 2023. - Вип. 1. - С. 126-133. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_1_18. (Дата звернення: 26.11.2025).
28. Стасюк М. Особливості захисту особистості від стресової ситуації // Нова педагогічна думка. - 2025. - № 1. - С. 54-58. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2025_1_11. (Дата звернення: 26.11.2025).

29. Стресостійкість : навч. посіб. / [Н. М. Бардин та ін. ; за ред. Я. М. Когути]. - Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 203 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>. (Дата звернення: 26.11.2025).
30. Тарасова В. В. Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності // Молодий вчений. - 2023. - № 5. - С. 73-78. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2023_5_16. (Дата звернення: 26.11.2025).
31. Тарасова В. В. Програма психологічної корекції стресостійкості // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). - 2023. - № 13. - С. 571-585. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_13_52. (Дата звернення: 26.11.2025).
32. Хлонь О. М. Формування стресостійкості у дітей як умова правосвідомої поведінки // Освітньо-науковий простір. - 2023. - Вип. 4(1). - С. 161-170. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/educsc_2023_4\(1\)_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/educsc_2023_4(1)_19). (Дата звернення: 26.11.2025).
33. Хуртенко О. В. Особистісні ресурси стрес-долаючої поведінки / О. В. Хуртенко, Н. В. Гаврилова // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). - 2025. - № 2. - С. 1764-1774. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_2_153. (Дата звернення: 26.11.2025).
34. Чачко С. Л. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні / С. Л. Чачко, Д. С. Ярославський // Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). - 2023. - № 15. - С. 916-927. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_15_80. (Дата звернення: 26.11.2025).
35. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти // Теорія і практика управління соціальними системами. - 2021. - № 1. - С. 80-88. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2021_1_9. (Дата звернення: 26.11.2025).
36. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій забезпечення психологічної допомоги і розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, з використанням діагностичних і корекційних, цифрових і STEM-методів (ч. 10) //

Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2023. - № 1. - С. 67-77. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2023_1_11. (Дата звернення: 26.11.2025).

37. Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності / А. Шишин, Т. Пономаренко // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. - 2023. - Вип. 16. - С. 64-71. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2023_16_11. (Дата звернення: 26.11.2025).

38. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. Василя Стуса. – 2021. – Т. 2, № 13. – С. 189-192. – URL: <https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/11271>. (Дата звернення: 26.11.2025).

