

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>

УДК 159.92:159.98

Марина МАСЛОВСЬКА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: maslowska19marina@gmail.com

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>
e-mail: havrylkevychv@khmnu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД КОНЦЕПЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стаття присвячена проблемі стресостійкості особистості. Мета статті – теоретичний огляд концепції стресостійкості, психодіагностичних методик для дослідження стресостійкості та інтегративних моделей її розвитку. Здійснено аналіз феномену стресостійкості, визначено її ключові компоненти та фактори формування. Розглянуто методики оцінки стратегій подолання стресу, а також інтегративну модель BASIC Ph, що дозволяють досліджувати механізми стресостійкості. Зроблено висновок, що стресостійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який формується завдяки як внутрішнім, так і зовнішнім ресурсам особистості. Стресостійкість включає здатність до саморегуляції і ефективного подолання стресу за допомогою адаптивних стратегій. Підвищення стресостійкості сприяють розвиток емоційного інтелекту, позитивної самооцінки та когнітивних стратегій адаптації.

Ключові слова: стресостійкість, копінгові стратегії, адаптація, ресурси особистості, психодіагностичні методики, модель BASIC Ph.

Maryna MASLOVSKA, Viacheslav HAVRYLKEYVYCH

Khmelnyskyi National University

THEORETICAL REVIEW OF THE CONCEPT OF STRESS-RESILIENCE

The article is devoted to the problem of stress resistance of the individual in the conditions of modern society, characterized by a high level of social tension and psychological pressure.

The purpose of the article is a theoretical review of the concept of stress resistance, psychodiagnostic methods for studying stress resistance and integrative models of its development.

The paper reviews the theoretical frameworks of stress and coping mechanisms, starting from Hans Selye's foundational concept of stress as a universal response to external factors to modern interpretations focusing on subjective perceptions and adaptive strategies.

An analysis of the phenomenon of stress resistance was carried out, its key components and formation factors were identified. The main methods for assessing coping strategies (strategies for overcoming stress) are described, as well as integrative models of adaptation, such as BASIC Ph, which allow studying the mechanisms of stress resistance development.

Particular attention is paid to the role of emotional intelligence, positive self-esteem and cognitive resources in strengthening the adaptive capabilities of the individual.

It is concluded that stress resistance is a multidimensional psychological phenomenon that is formed due to both internal and external resources of the individual. Stress resistance includes the ability to self-regulate and effectively overcome stress using adaptive strategies. The development of emotional intelligence, positive self-esteem and cognitive adaptation strategies contribute to the increase in stress resistance. Test methods for assessing coping strategies and adaptation models, such as BASIC Ph, allow for a deeper understanding of the mechanisms that contribute to stress resilience and find practical tools for its development.

Key words: *stress resistance, coping strategies, adaptation, personal resources, psychodiagnostic methods, BASIC Ph model.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної напруженості та психологічного тиску, проблема стресостійкості особистості набуває все більшої актуальності. Стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, проте здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій значною мірою визначає психічне здоров'я, успішність діяльності та якість життя. Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення феномену стресостійкості, існує потреба у подальшому уточненні її ключових компонентів, аналізі сучасних методик оцінки та розробці практичних рекомендацій для зміцнення цієї якості в умовах змінного соціального середовища.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема стресостійкості широко досліджується як в українській, так і в міжнародній науковій літературі. Серед українських дослідників Ю. Щербатих аналізує вплив когнітивних аспектів та минулого досвіду на розвиток стресостійкості, зокрема роль дитячих травм у формуванні моделей поведінки у стресових ситуаціях [1]. Я. Овсяннікова розглядає емоційну врівноваженість як ключовий чинник стресостійкості та її залежність від емоційного інтелекту [3]. Серед зарубіжних дослідників важливим є внесок С. Фолкмана і Р. Лазаруса, які розробили транзакційну теорію стресу, акцентуючи увагу на ролі когнітивної оцінки ситуації в подоланні стресу [9; 10]. Модель «BASIC Ph», запропонована М. Лахадом, пропонує багатовимірний підхід до розвитку стресостійкості через інтеграцію шести ключових адаптаційних каналів: віри, емоцій, соціальної підтримки, уяви, когніцій та фізичних реакцій [12]. Попри значні досягнення, залишається недостатньо вивченим вплив сучасних соціальних викликів, таких як цифровізація та соціальна трансформація

під час воєнного стану, на формування стресостійкості, що зумовлює актуальність подальших досліджень у цій сфері.

Формулювання цілей статті

Мета статті – теоретичний огляд концепції стресостійкості, психодіагностичних методик для дослідження стресостійкості та інтегративних моделей її розвитку.

Виклад основного матеріалу

Концепція стресу, запропонована Гансом Сельє (H. Selye) у 1936 році, описує стрес як універсальну реакцію організму на шкідливі чинники, з виокремленням стадій тривоги, адаптації та виснаження [20]. Пізніше стрес почали розглядати не лише як негативний вплив, але й як стимул для розвитку, проте внутрішня динаміка особистості у стресових умовах залишалася мало дослідженою. Дослідження Ганса Сельє заклало фундамент для розуміння стресу як універсальної реакції організму. Однак, його фізіологічна модель, хоч і надзвичайно інформативна, на нашу думку, недостатньо враховує індивідуальні психологічні аспекти, що робить її дещо обмеженою для сучасного розуміння цього явища. У зв'язку з цим, ідеї R. Lazarus та S. Folkman можна вважати суттєвим прогресом у вивченні стресу, оскільки вони зосереджують увагу на суб'єктивному сприйнятті та копінгових механізмах. Дослідники описали психологічний стрес як суб'єктивну реакцію, опосередковану сприйняттям загрози та внутрішніми психологічними процесами. R. Lazarus підкреслював, що лише ті ситуації, які сприймаються як загрозливі, провокують стрес. Цей підхід змістив акцент від загальних фізіологічних реакцій (як у Сельє) до індивідуального сприйняття та оцінки стресових ситуацій [9; 10].

Для інтеграції фізіологічного та психологічного підходів до стресу R. Lazarus запропонував концепцію «копінгу» – здатності до подолання стресу за допомогою адаптивних стратегій. Ця теорія підкреслює значущість індивідуальних механізмів, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресовими факторами [13; 14; 15; 16].

Особливо важливим є те, що концепція «копінгу» відкриває нові перспективи для індивідуалізованого підходу до подолання стресу. Наприклад, інтеграція фізіологічних і психологічних компонентів стресу дозволяє глибше зрозуміти адаптаційні механізми особистості. Це, на нашу думку, є ключовим для розробки практичних інструментів, які допоможуть підвищити стресостійкість через розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Водночас, підхід R. Lazarus все ще має свої обмеження, адже він значною мірою зосереджується на індивідуальних

переживаннях, іноді залишаючи поза увагою ширші соціокультурні аспекти, які також впливають на стресостійкість.

Розуміння стресу як багатогранного явища стало основою для формування концепції стресостійкості. Сучасне трактування стресостійкості охоплює не тільки емоційну, а й загалом психологічну стійкість, що характеризуються врівноваженістю, стабільністю та резистентністю особистості. Ця якість охоплює три рівні людського існування: біологічний, психологічний та соціальний, і залежить як від внутрішніх ресурсів (наприклад, емоційного інтелекту), так і від зовнішньої підтримки (соціального оточення) [1, с. 64].

Еріх Фромм (E. Fromm) наголошував, що стресостійкість залежить від психологічних ресурсів, які людина може мобілізувати в умовах важких обставин. Зокрема, ключовими компонентами він називав надію, раціональну віру та душевну силу. Ці поняття мають не лише теоретичну, але й практичну значущість. Надія, як активна готовність до майбутніх можливостей, дає людині внутрішню опору і мотивує до дії. Раціональна віра ґрунтується на переконаності в наявності реальних перспектив і допомагає уникати надмірного ірраціонального страху. Душевна сила, здатність до опору, сприяє стабільності навіть у критичних обставинах. Ці три складові формують основу для адаптивної стійкості людини, яка стає ключовою у подоланні життєвих труднощів [11]. Ми вважаємо, що душевна сила, описана Е. Фроммом, тісно пов'язана з вольовими якостями і свідомістю людини, і це відкриває можливості для інтеграції різних підходів у тренінгових програмах.

Продовжуючи думку Е. Фромма, можна стверджувати, що стресостійкість має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір. Якщо надія і віра задають напрямок адаптації, то душевна сила забезпечує стабільність і готовність до дій. З уявленням про душевну силу, яка забезпечує стабільність, є співзвучними висновки наукових робіт Я. Овсяннікової про те, що одним із найважливіших чинників, які впливають на стресостійкість, є емоційна врівноваженість. Занадто підвищена емоційність може стати причиною нестабільності, тоді як здатність керувати своїми емоціями сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій [3, с. 89]. Ми цілком погоджуємось із цими думками.

Емоційна стабільність, яка формується у взаємодії внутрішніх (біологічних та психологічних) і зовнішніх (соціальних) факторів, на нашу думку, є основою для ефективних копінгових стратегій. Прагнення до врівноваженості (підтримання внутрішньої стабільності, гомеостазу, гомеокінезу) є вродженою тенденцією всіх природних

живих систем, але людина може свідомо розвивати свою здатність ефективно підтримувати внутрішню рівновагу і виробляти у себе відповідні навички. Ця здатність людини є важливою складовою її адаптивного потенціалу. Свідомий розвиток корисних здатностей у людини тісно пов'язаний із її когнітивними функціями. Як показали відповідні дослідження, когнітивні функції мають велике значення для стресостійкості.

Ю. Щербатих у своїх дослідженнях звертає увагу на когнітивні аспекти стресостійкості. Він підкреслює, що рівень чутливості, здатність до самоаналізу, прогнозування майбутнього та оцінка минулого досвіду значно впливають на те, як особистість реагує на стрес. Важливим є баланс між низькою тривожністю, яка може зменшувати сприйняття ризику, і надмірною чутливістю, що призводить до виснаження [5, с. 129]. На нашу думку, твердження Ю. Щербатих має практичну значущість, оскільки врахування когнітивних чинників у процесі розвитку стресостійкості дозволяє більш точно діагностувати проблеми та визначити потенційні напрямки для корекції. Наприклад, надмірна чутливість, яка призводить до виснаження, може бути знижена за допомогою тренінгів з когнітивно-поведінкової терапії, що формують більш адаптивне ставлення до стресу. Водночас, відсутня чи низька чутливість до небезпек також вимагає уваги, адже може створювати ризики недостатнього сприйняття загроз.

Стресостійкість як властивість особистості формується під впливом багатьох факторів, серед яких важливе місце займає минулий досвід. Як зазначає Ю. Щербатих, моделі поведінки у стресових ситуаціях часто закладаються в дитинстві. Дитячі травми, зокрема ранні негативні переживання, а також реакції батьків на стресові події, формують основи майбутньої поведінки у складних умовах. Це означає, що багато реакцій, які дорослі сприймають як природні чи автоматичні, є відображенням засвоєних у дитинстві шаблонів. Цікаво, що ці моделі не є незмінними: вони можуть трансформуватися через свідоме переосмислення і розвиток навичок саморегуляції [5, с. 213].

Поглиблюючи цей аналіз, В. Корольчук наголошує, що минулий досвід значно впливає на здатність особистості протистояти стресу. Пережиті травми інтегруються у когнітивні схеми, впливаючи на базові переконання особистості щодо світу і власного «Я». Зокрема, травматичний досвід може призвести до формування сприйняття світу як ворожого та загрозливого, що послаблює внутрішню інтеграцію і може спричинити відчуття безпомічності. Проте, як зазначає

В. Корольчук, цей негативний вплив може бути мінімізований завдяки відновленню позитивних базових переконань [1, с. 147].

Цікаво, що важливим фактором для стресостійкості є позитивна самооцінка. Люди, які сприймають себе як цінних і компетентних, мають більше шансів подолати труднощі, ефективно використовуючи свої внутрішні ресурси. Натомість особи з негативним сприйняттям себе частіше стикаються з серйозними наслідками стресу, такими як посттравматичний стресовий розлад [1, с. 162]. Отже, розвиток позитивної «Я-концепції» є важливим кроком до підвищення стресостійкості.

Ще одним важливим фактором у формуванні стресостійкості є емоційний інтелект. Т. Циганчук вказує на те, що здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших і будувати позитивне ставлення до світу є основою для ефективної саморегуляції [4, с. 202].

Високий рівень емоційного інтелекту не лише допомагає стабілізувати емоційний стан, але й підвищує загальну задоволеність життям. Люди, які володіють цими навичками, краще справляються зі стресовими ситуаціями і демонструють більш високий рівень стресостійкості. У сучасному контексті це особливо актуально, адже емоційна компетентність дозволяє людині не лише зберігати стійкість, але й використовувати стрес як ресурс для особистісного зростання.

Розвиток емоційного інтелекту, як і стресостійкості в цілому, неможливий без точного розуміння того, як людина реагує на стресові ситуації, і які стратегії вона використовує для їх подолання. Саме тут на допомогу приходять сучасні методики, які дозволяють не лише оцінити здатність витримувати стреси, а й виявити індивідуальні сильні сторони та потенційні зони розвитку. Ці інструменти дають змогу систематизувати знання про поведінкові та емоційні реакції особистості, створюючи базу для формування ефективних стратегій адаптації. У міжнародній практиці розроблено низку таких методик, які допомагають досліджувати стратегії подолання стресу, а також оцінювати їхню ефективність:

- Опитувальник способів подолання стресу (Ways of Coping Questionnaire, WCQ): розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом [10];

- Шкала стилів поведінки Міллера (Miller Behavioral Style Scale, MBSS) [17];

- Анкета копінгових стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI): розроблений Біллінгсом і Моосом [6];

- Індикатор копінгових стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI): створений Дж. Амірханом [18];
- Опитувальник копінгових орієнтацій підлітків (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences, A-COPE) [18];
- Анкета життєвих подій і копінгу (Life Events and Coping Inventory, LEI) [7];
- Копінгова анкета для стресових ситуацій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS): розроблений Ендлером і Паркером [8];
- Шкала подолання (COPE Inventory) [18];
- Анкета повсякденного копінгу (Daily Coping Inventory): розроблений А. Стоуном і Дж. Нілом [18];
- Опитувальник процесу стресу і копінгу (Process of Stress and Coping Questionnaire): розроблений М. Райхертсом і М. Перрезом [19].

Оцінка копінгових стратегій дає змогу зрозуміти, як саме люди реагують на стресові фактори, та які ресурси вони активують для подолання труднощів. Проте важливо усвідомлювати, що ці стратегії не існують ізольовано: вони взаємодіють із загальним психофізіологічним станом особистості, попереднім досвідом, а також соціальними та емоційними ресурсами. Такий підхід вимагає створення моделей, які б охоплювали не лише окремі аспекти поведінки, а й глибші механізми адаптації, що лежать в основі стресостійкості.

Саме інтеграція різних рівнів дослідження стресових реакцій і способів їх подолання дозволяє вийти на новий рівень розуміння стресостійкості як системного явища. У цьому контексті модель BASIC Ph [12] є важливим досягненням, оскільки вона не лише пояснює, як люди адаптуються до стресу, але й пропонує багатовимірний підхід до відновлення психологічної рівноваги. Ця модель спирається на розуміння людської здатності знаходити ресурси у найрізноманітніших аспектах свого життя, що робить її унікальним інструментом у вивченні та розвитку стресостійкості.

У 1990-х роках ізраїльський дослідник і практик М. Лаад (M. Lahad) разом із командою кризових психологів (серед яких Д. Лейкін, Н. Капланський, Ш. Нім, О. Аялон, Н. Надарі, Є. Шахам, М. Шахам та інші) поставили перед собою завдання створити інтегративну модель, яка б описувала «код психологічного виживання» людини після сильних стресових переживань. Після багатьох років емпіричних досліджень та теоретичного узагальнення було сформовано багатовимірну модель, яку назвали BASIC Ph [12]. Ця модель передбачає шість ключових каналів, через які людина може знаходити

ресурси для подолання кризи та відновлення психологічної рівноваги. Кожен із цих каналів, які описані нижче, слугує особистісною стратегією адаптації та є основою для стресостійкості й самопідтримки.

Перший канал – віра та довіра. Цей канал базується на духовних та моральних переконаннях, що дають людині відчуття підтримки в скрутні моменти. Віра може стосуватися як релігійних цінностей, так і довіри до самого себе чи до інших людей. Важливо, що віра сама по собі виконує функцію емоційної опори.

Другий канал – почуття та емоційні вираження. Подолання через емоції є природним каналом, який дозволяє звільнити напруження через сльози, сміх або відкриту розмову про власні переживання. Важливим моментом тут є вміння дати вихід своїм емоціям, розуміючи, що це полегшує стан.

Третій канал – соціальна підтримка. Цей підхід полягає у зверненні до близьких людей, які можуть підтримати у важкі моменти. Друзі, родина або колеги можуть слугувати джерелом емоційного тепла та розуміння, що допомагає подолати кризу.

Четвертий канал – уява та творчість. Вони є потужним ресурсом, який дає можливість дистанціюватися від проблем, фантазувати про позитивне майбутнє або створити нові ідеї для подолання труднощів. Це може стосуватися як образу себе, так і творчої діяльності.

П'ятий канал – когніція та логіка. Цей канал використовує мисленнєві здібності людини для аналізу ситуації, об'єктивної оцінки подій та вироблення плану дій. Вміння критично мислити та зважувати варіанти – це ключ до прийняття конструктивних рішень у кризових умовах.

Шостий канал – тілесні реакції. Залучення фізичних можливостей організму допомагає людині пережити стрес через фізичну активність. Це можуть бути прогулянки на свіжому повітрі, походи, спорт або фізична праця, що дозволяє зняти психічне напруження через тіло. Це канал, що спонукає людину використовувати свої фізичні ресурси як спосіб відновлення [12].

Для діагностики провідних ресурсних каналів особистості групою фахівців Ізраїльського Центру попередження стресу розроблено тест BASIC Ph [2, с. 92-98].

Модель «Basic Ph» слугує важливим інструментом для виявлення та активації внутрішніх ресурсів людини, допомагаючи знайти шляхи до стійкості та самопідтримки, спрямовуючи на гармонійне поєднання внутрішнього «Я» із зовнішнім світом. Цей підхід ефективний у консультуванні, оскільки дозволяє врахувати

індивідуальні особливості особистості та її природні канали для подолання кризових ситуацій.

Кожна з цих методик по-своєму цінна, оскільки пропонує різні способи оцінки копінгових стратегій та адаптаційних можливостей особистості, надаючи можливість психологам детально аналізувати, як люди різного віку і в різних ситуаціях реагують на життєві труднощі.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Стресостійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів особистості. Стресостійкість включає здатність до саморегуляції і ефективного копінгу (здатність до подолання стресу за допомогою адаптивних стратегій). Підвищенню стресостійкості сприяють розвиток емоційного інтелекту, позитивної самооцінки та когнітивних стратегій адаптації.

Тестові методики оцінки копінгових стратегій і моделі адаптації, такі як BASIC Ph, дозволяють глибше зрозуміти механізми, що сприяють стресостійкості, та знайти практичні інструменти для її розвитку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у: розробці нових психодіагностичних методик, спрямованих на комплексну оцінку стресостійкості; створенні інтервенційних програм, які допомагають формувати та розвивати стресостійкість у різних соціальних та професійних групах; вивченні ролі цифрових технологій, таких як мобільні додатки та трекери, у моніторингу та підвищенні стресостійкості особистості. Ці напрямки дозволять покращити наукове розуміння стресостійкості та забезпечити її ефективний розвиток у сучасному світі.

Література

1. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... доктора психологічних наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ, 2009. 512 с.
2. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій / Israel Trauma Coalition. Київ: 7БЦ, 2023. 120 с.
3. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85-94.

4. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 200-204.
5. Шмаргун В. М. Пізнання в умовах соціальної трансформації: від сенсорики і перцепції – до думки, мислення і свідомості : монографія. Київ : НУБіП України, 2022. 374 с.
6. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J. of Behavioral Medicine*. 1981. № 4. P. 139-157.
7. Dise-Lewis J. E. The Life Events and Coping Inventory: An assessment of stress in children. *Psychosomatic Medicine*. 1988. Vol. 50. P. 484-499.
8. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) : Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990. 56 p.
9. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219-239.
10. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219-239.
11. Fromm E. The anatomy of human destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973. 521 p.
12. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency : Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
13. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. Vol. 55. P. 234-247.
14. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York; Oxford: Oxford University Press, 1991. 576 p.
15. Lazarus R. S. Foreword // Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. P. 5-9.
16. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
17. Miller S. M. Cognitive informational styles in the process of coping with threat and frustration. *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 1989. № 11. P. 223-234.

18. Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and Defence: A Historical Overview. *Handbook of coping: theory, research, application /* Zeidner M., Endler N. S. (Eds.). New York: John Wiley and Sons, 1996. P. 3-23.
19. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. *A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications.* Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. 438 p.
20. Selye H. Stress without distress. *Brux Med.* 1976 May. Vol. 56 (5). P. 205-210.

References

1. Korolchuk V. M. Psikhologiiia stressostiikosti osobystosti: Dys... d-ra nauk: 19.00.01 – Instytut psikhologii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy, Kyiv, 2009. 512 p.
2. Makiienko N., Hershmanov O. Shliakh do ztsilennia: osnovy roboty z naslidkamy travmatychnykh podii / Israel Trauma Coalition. Kyiv: 7BTs, 2023. 120 s.
3. Ovsiannikova Ia. O. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psikhologichnoi stressostiikosti. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psikhologii. 2009. Vyp.6. P. 85-94.
4. Tsyhanchuk T. Emotsiinyi intelekt v strukturi stressostiikosti studentiv. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psikhologichni nauky. 2017. № 2. P. 200-204.
5. Shmargun V.M. Piznannia v umovakh sotsialnoi transformatsii: vid sensoriky i pertseptsii – do dumky, myslennia i svidomosti: monohrafiia. Kyiv: NUBiP Ukrainy, 2022. 374 p.
6. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J. of Behavioral Medicine.* 1981. № 4. P. 139-157.
7. Dise-Lewis J. E. The Life Events and Coping Inventory: An assessment of stress in children. *Psychosomatic Medicine.* 1988. Vol. 50. P. 484-499.
8. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) : Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990. 56 p.
9. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample. *J. of Health and Social Behavior.* 1980. Vol. 21. P. 219-239.
10. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-age-community sample. *J. of Health and Social Behavior.* 1980. Vol. 21. P. 219-239.
11. Fromm E. The anatomy of human destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973. 521 p.
12. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency : Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
13. Lazarus R. S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine.* 1993. Vol. 55. P. 234-247.
14. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York; Oxford: Oxford University Press, 1991. 576 p.
15. Lazarus R. S. Foreword // Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. *A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications.* Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. P. 5-9.
16. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.

17. Miller S. M. Cognitive informational styles in the process of coping with threat and frustration. *Advances in Behaviour Research and Therapy*. 1989. № 11. P. 223-234.
18. Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and Defence: A Historical Overview. *Handbook of coping: theory, research, application* / Zeidner M., Endler N. S. (Eds.). New York: John Wiley and Sons, 1996. P. 3-23.
19. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. *A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications*. Seattle; Toronto; Bern; Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. 438 p.
20. Selye H. Stress without distress. *Brux Med*. 1976 May. Vol. 56 (5). P. 205-210.