

УДК 159.922.7:159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2026-10.39>**Михайло ЯКОВЕЦЬ**

аспірант кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти,

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

mykhailo.yakovets@gmail.com

ORCID: 0009-0005-1411-2681

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ВИМОГА СУЧАСНОСТІ

Анотація. Мета статті полягає у дослідженні проблеми формування та розвитку стресостійкості у підлітковому віці. Досліджуються взаємозв'язки фізіологічного та психічного стресу, а також чинники, які впливають на здатність підлітків протистояти стресовим ситуаціям. **Методологія** дослідження ґрунтується на поєднанні філософського (системності, діалектичної суперечності, єдності якості та кількості, діалектичного заперечення, розвитку, причинності та ін.) та загальнопсихологічного принципів із методами системності, науковості та верифікації. **Наукова новизна** полягає у тому, що, використовуючи метод аналізу наукової літератури та результати емпіричного дослідження, здійснено аналіз стресостійкості та чинників, що є стресовими для підлітків. **Висновки.** Серед основних чинників виділяються фізіологічні, поведінкові, суб'єктивні, соціально-психологічні аспекти, а також типи стресу. Особливу увагу приділено значенню соціальних чинників для підвищення стресостійкості, зокрема ролі нормального функціонування у соціальному середовищі та адекватної підтримки з боку дорослих. Ці чинники істотно сприяють зниженню рівня психічної депривації та посиленню здатності підлітків долати психологічні труднощі. У статті також розглядаються етапи становлення стресостійкості, пропонуються конкретні підходи до надання соціально-психологічної допомоги підліткам. Автор описує стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що визначає її здатність адаптуватися до нових умов і зменшувати загрозливий вплив стресорів. Ця властивість є важливою для збереження здоров'я та забезпечення високої продуктивності діяльності підлітка. Зазначається, що проблема розвитку стресостійкості в підлітковий період нині викликає серйозне занепокоєння. Велика кількість чинників стресу негативно позначається на фізичному та психічному стані, а також на навчальній діяльності підлітків, при цьому профілактичні заходи залишаються недостатньо ефективними. Отримані результати дослідження доповнюють знання практичних психологів про особливості впливу механізмів психологічного захисту на стійкість до стресу. Вони можуть допомогти у пошуку нових напрямів розвитку та вдосконалення стратегій подолання стресових ситуацій, характерних для сучасного покоління підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, стрес, стресор, стресостійкість, чинники.

Mykhailo YAKOVETS

Postgraduate Student at the Department of Early Childhood Education Psychology and Pedagogy,

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

mykhailo.yakovets@gmail.com

ORCID: 0009-0005-1411-2681

DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN ADOLESCENTS: A MODERN NECESSITY

Abstract. The aim of this article is to examine the issues surrounding the formation and development of stress resilience during adolescence. It explores the interrelationships between physiological and psychological stress, as well as the factors that influence adolescents' ability to cope with stressful situations. **The research methodology** is based on a combination of philosophical principles (systemicity, dialectical contradiction, the unity of quality and quantity, dialectical negation, development, causality, etc.) and general psychological principles, alongside the methods of systematicity, scientific rigour and verification. **The scientific novelty** lies in the fact that, using the method of analysing the scientific literature and the results of empirical research, an analysis has been carried out of stress resilience and the factors that cause stress in adolescents. **Conclusions.** Among the main factors, physiological, behavioural, subjective and socio-psychological aspects are identified, as well as types of stress. Particular attention is paid to the importance of social factors in



© М. Яковець, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

enhancing stress resilience, specifically the role of normal functioning within the social environment and adequate support from adults. These factors significantly contribute to reducing the level of psychological deprivation and strengthening adolescents' ability to overcome psychological difficulties. The article also examines the stages of developing stress resilience and proposes specific approaches to providing socio-psychological support to adolescents. The author describes stress resilience as an integral characteristic of the personality, which determines an individual's ability to adapt to new circumstances and minimise the harmful effects of stressors. This trait is important for maintaining health and ensuring high levels of productivity in adolescents. It is noted that the issue of developing stress resilience during adolescence is currently a cause for serious concern. A large number of stressors have a negative impact on adolescents' physical and mental well-being, as well as on their academic performance, whilst preventive measures remain insufficiently effective. The findings of this study complement practising psychologists' understanding of how psychological defence mechanisms influence stress resilience. They may assist in identifying new avenues for developing and refining strategies to cope with the stressful situations typical of the current generation of adolescents.

Key words: adolescence, stress, stressor, stress resilience, factors.

Постановка проблеми. Сучасні наукові роботи дедалі частіше присвячуються дослідженню проблеми стресостійкості у підлітків. Дослідники аналізують різноманітні аспекти цього питання включно з індивідуальною чутливістю підлітків до різних стресових чинників, які впливають на їхню емоційно-вольову сферу, а також вибраними ними стратегіями усвідомлення, прийняття та подолання життєвих ситуацій разом із методами психологічного захисту. Розвиток стресостійкості у підлітків значною мірою залежить від соціальних та особистісних чинників, таких як тактовність, емпатія, рефлексія і повага з боку дорослих – педагогів і батьків, а також здатність самих підлітків ефективно справлятися зі стресовими обставинами. У рамках педагогічної та соціальної психології проблематика стресостійкості, соціально-психологічної адаптації та академічної успішності підлітків здебільшого розглядається у контексті навчальної діяльності.

Незважаючи на це, залишається недостатньо вивченим вплив специфічних стресових чинників на психічне здоров'я школярів, а також зв'язок між стресостійкістю, особистісними характеристиками та віковими особливостями підліткового періоду. Ці прогалини у знаннях стимулюють науковців до подальших досліджень у цій галузі. Слід зазначити, що у вітчизняній психологічній науці існує невідповідність між необхідністю розроблення сучасних психолого-педагогічних методик для підвищення стресостійкості у підлітків і відсутністю достатньо ефективних психопрофілактичних заходів, заснованих на новітніх методах психологічної корекції стресу. Це підтверджує як актуальність, так і недостатню розробленість теми впливу стресостійкості на

психофункціональний стан осіб у підлітковому віці, що й визначило вибір досліджуваного напрямку.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Проблема стресостійкості особистості вже протягом десятиліть залишається предметом детального вивчення багатьма дослідниками з України та інших країн. Зокрема, аспектам стресу і способам протидії йому присвятили свої роботи такі видатні науковці, як Р. Лазарус і Г. Сельє. Механізми захисту, що сприяють ефективній адаптації особистості, аналізували С. Кобаса та Е. Фромм. А. Панасюк, Т. Циганчук і Л. Наугольник розробили концепцію факторів навчального стресу, а Т. Руда сконцентрувала увагу на особливостях стійкості до стресів серед підлітків. Проблему психологічної профілактики стресових перевантажень школярів досліджували Т. Титаренко та Л. Лепіхова. Особливості прояву стресу в підлітковому віці вивчав О. Кормило, а факторну модель стресу серед учнів запропонувала М. Кудінова. А. Боднар і Н. Макаренко запропонували визначення стресостійкості як комплексної інтегральної властивості особистості, яка взаємопов'язана з інтелектуальними, когнітивними, емоційними та особистісними рисами і дає змогу людині долати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні труднощі. Науковці розглядають стресостійкість із різних точок зору, охоплюючи такі пов'язані поняття, як «емоційна стійкість», «психологічна резистентність до стресу», «фрустраційна толерантність» тощо. Додатковий внесок у вивчення цієї проблематики зробили О. Протасенко та О. Поліщук.

Мета статті – розкрити теоретичні основи стресостійкості та виявити чинники, що є стресовими для підлітків.

Виклад основного матеріалу. Найбільш активно усвідомлювати емоційний стрес людина починає у підлітковому віці. Це зумовлено віковими змінами у психофізіології, адаптацією до соціального простору, пробуванням себе в нових соціальних ролях, а також кризою ідентичності, що характерна для періоду пубертату. Ця криза проявляється у вигляді фізичної акселерації, емоційної нестабільності та формування соціального уявлення про себе – уже не дитина, але ще не дорослий. Також вона пов'язана з необхідністю визначити своє місце в житті відповідно до вмінь, здібностей та соціальних вимог. Підлітковий вік відзначається підвищеною чутливістю до чинників ризику в соціальному середовищі [3, с. 77]. У цей період конфлікти, стресові ситуації та складнощі адаптації можуть провокувати розвиток психосоматичних захворювань або сприяти невротизації. Стресостійкістю зазвичай володіють фізично здорові, емоційно врівноважені люди, які мають активну життєву позицію, адекватну самооцінку та низький рівень тривожності. Аналіз наукових досліджень дає змогу виділити кілька ключових чинників, що впливають на здатність до опору стресу. Серед них: психологічна компетентність, яка включає розуміння своїх особистісних та фізіологічних особливостей; знання про симптоми, ознаки та наслідки стресу; життєвий досвід, що охоплює навички поведінки в різних ситуаціях та реакції на взаємини; особистісні риси характеру, такі як мотивація, саморегуляція та активність; уміння налагоджувати та підтримувати міжособистісні стосунки [2, с. 25].

Найбільш значимими соціальними чинниками, що сприяють зниженню впливу стресових чинників, є належне функціонування особистості в суспільстві та наявність адекватної соціальної підтримки. Це дає змогу зменшити психічну депривацію та посилити здатність до протистояння психологічним стресам. Таким чином, основними чинниками, які впливають на стресостійкість, є фізіологічний, поведінковий, суб'єктивний, соціально-психологічний та психологічний аспекти стресу. Під стресостійкістю підлітка розуміється інтегральна характеристика особистості, яка визначає її здатність протидіяти стресовим впливам упродовж часу, достатнього для адаптації до нових умов, за яких стресовий чинник перестає бути

загрозливим. Таким чином, стресостійкість сприяє ефективній діяльності та збереженню здоров'я підлітків. За умови можливого виникнення стресової ситуації важливо передбачити альтернативні шляхи виходу з неї, що часто забезпечується креативним мисленням.

Протистояння стресу акцентує суб'єктивну активність підлітка і сприймається не лише як опір чи боротьба зі стресором, а й як здатність до рефлексії у складних ситуаціях. Це протистояння може поєднувати форми опору, агресії, бунтівних реакцій із тимчасовим пристосуванням чи сублімацією через адаптаційні стратегії. На активну природу механізмів соціальної адаптації звертають увагу Т. Титаренко та Л. Лепіхова. Розглядаючи адаптивність навіть у «пасивному» її прояві, вони наголошують, що процес адаптації завжди є активним і передбачає певне самопристосування, самокорекцію особистості відповідно до вимог середовища [7, с. 77].

На думку дослідників, існують два основні типи адаптаційного процесу, залежно від напрямку активності особистості: спрямованість на адаптацію до середовища або ж на активну зміну власних установок та поведінкових шаблонів. Ці типи не існують у своїй чистій формі, але взаємопов'язані між собою та доповнюють одне одного. Можна виділити декілька основних стратегій подолання стресу. До першого типу належить зменшення емоційного навантаження в міжособистісних відносинах через перехід до співпраці або колективної взаємодії. Наприклад, завдяки розширенню соціальних контактів підліток може змінити свій статус у групі однолітків. Він активно досліджує різні соціальні ролі, визначає пов'язані з кожною роллю вимоги та можливості, досліджує права та обов'язки і знаходить способи нейтралізації негативних ситуацій через їх переосмислення або трансформацію. Конструктивна поведінка у подоланні стресів сприяє розвитку внутрішнього потенціалу підлітка, допомагає краще реалізовувати особистісні можливості та цілком проявляти індивідуальність [1, с. 50].

До другого типу належать такі стратегії:

– використовуючи фізіологічні, нейродинамічні та психічні чинники, можна пов'язати стресостійкість підлітка з його здатністю до саморегуляції, яка базується на розумінні при-

роди стресу та методів регуляції психічних станів. Найбільш ефективним механізмом протидії несприятливим чинникам стресу є вольова саморегуляція. Схильність до стресу вища у підлітків з емоційною ригідністю, яка проявляється у складності швидко змінювати напрям своїх емоцій або контролювати їх, що особливо важливо в підлітковому віці;

- у процесі самостійної діяльності підлітки формують власний образ, який може сприйматися як певний алгоритм. Власна позиція, що формується при цьому, а також переконання набувають значення особистісних смислів. Такі уявлення формуються в ході онтогенезу у зв'язку із задоволенням базових потреб і становлять основу так званої «Я-теорії». У ситуаціях стресу можливий її «колапс», який у деяких випадках може мати адаптивний характер, адже він створює передумови для більш ефективної реорганізації системи «Я»;

- адаптація до стресових умов іноді проявляється у формі ухилення за допомогою психологічних захисних механізмів. Ці механізми являють собою набір як несвідомих, так і іноді свідомих прийомів, що допомагають людині уникати психологічних травм та неприємних переживань. Основною їхньою метою є збереження цілісності «Я»-образу. Формування індивідуальних захисних механізмів відбувається внаслідок пристосування людини до нових життєвих обставин. Спочатку ситуативні способи подолання напруги поступово стають універсальними та застосовуються особистістю в інших складних ситуаціях. У підлітковому віці ці механізми ще залишаються відносно сталими [2, с. 25].

Однак, зважаючи на те що підліток часто опиняється у стресових ситуаціях, йому доводиться балансувати між навчальною діяльністю та значно зростаючою потребою у соціальних контактах і особистих відносинах. З одного боку, він продовжує здобувати знання у школі, а з іншого – почуває себе дорослим, розширює коло своїх інтересів і поступово надає перевагу особистим взаєминам із ровесниками замість навчання. При цьому підліток усвідомлює необхідність замислюватися про власну майбутню перспективу, але водночас значущість референтної групи та спільних інтересів стає для нього ключовим чинником у процесі розвитку особистості.

Розуміння власної недостатньої соціальної зрілості часто стає основним джерелом стресу у підлітковому віці, що, своєю чергою, активує механізми психологічного захисту. Підлітки нерідко стикаються зі станом хронічної втоми, підвищеною уразливістю до стресових чинників, а також із ризиком розвитку депресивних розладів. У цьому віці можуть проявлятися різні ознаки психосоматичних розладів. Такі явища свідчать про необхідність для підлітків, навіть за умов помітного спаду інтересу до навчання, опановувати вміння саморегуляції емоцій, отримувати соціально-психологічну підтримку та професійний супровід психолога.

Р. Лазарус [3] у своєму узагальненому підході виділив три основні етапи подолання стресових ситуацій. Перший етап включає оцінку та інтерпретацію ситуації, зокрема аналіз вимог ситуації, рівня навантаження, потенційних загроз (для добробуту, здоров'я, соціального статусу тощо) і наявних можливостей для їх подолання. На другому етапі відзначається реакція організму на стресові зміни – те, як вони позначаються на фізичному та психоемоційному стані. Третій етап є фазою адаптації: це процес пристосування або протидії стресовій ситуації. Реакція може мати форму активного подолання труднощів, пасивного прийняття обставин чи уникання стресового впливу із залученням психологічних захисних механізмів. Стресостійкість можна розглядати як здатність особистості оцінювати власні можливості та ефективно долати непрості життєві обставини. Сучасні дослідження українських науковців трактують стресостійкість як комплексну якість особистості, яка поєднує психофізіологічні характеристики, мотиваційні установки, емоційний досвід, вольові риси та навички саморегуляції.

Як людина справляється зі стресом, залежить від її особистісних рис та того, що для неї найважливіше в житті. Підлітки, які цінують духовні та моральні цінності, зазвичай краще переносять стресові ситуації. Натомість ті, хто зосереджений на матеріальних благах, не лише гірше справляються зі стресом, а й можуть стати від нього залежними.

Існує декілька типів реакції підлітків на стрес:

- стресостійкі: вони легко адаптуються до змін, без особливих зусиль долають труднощі;

– стресонестійкі: їм складно пристосуватися до нових умов, вони відчують значні проблеми, коли потрібно змінити свою поведінку, погляди чи звички;

– стресотреновані: вони готові до поступових змін, але в умовах обмеженого часу можуть впадати в тривалу депресію. Однак якщо стресові ситуації повторюються, вони звикають до них і реагують спокійніше [7, с. 66].

Стресостійкі підлітки мають особливу здатність перетворювати стрес на активний пошук рішень. Вони менш схильні піддаватися спокусам, аніж ті, хто залежить від стресу (часто це більш інфантильні підлітки). Щоб допомогти підліткам стати більш стійкими до стресу, важливо розвивати їхню здатність керувати емоціями, аналізувати свої дії та їхні наслідки. Це має бути постійний процес. Уміння рефлексувати (аналізувати себе та свої дії) допомагає підлітку зрозуміти причини своїх проблем, усвідомити свої сильні та слабкі боки, знайти шляхи вирішення труднощів та внести необхідні корективи.

Формування резистентності до стресу у підлітків значною мірою залежить від їхньої навчальної діяльності, тому освітня система повинна бути структурована таким чином, щоб, з одного боку, мінімізувати конфліктогенність навчального процесу, а з іншого – ефективно сприяти розвитку стресостійкості. Ключовим аспектом у формуванні цієї якості є розвиток соціальних компетенцій, що надають особистості інструменти для управління стресовими станами та використання їхнього потенціалу для збереження та зміцнення психофізичного здоров'я. Нині проблема формування стресостійкості у підлітковому віці викликає значне занепокоєння, оскільки численні стресогенні чинники негативно впливають як на соматичне, так і на психічне здоров'я підлітків, а превентивні заходи щодо стресових ситуацій є недостатніми. Розвиток стресостійкості у підлітковому віці сприятиме підвищенню ефективності їхньої діяльності, збереженню здоров'я, здатності долати життєві виклики без розвитку депресивних станів та забезпечить психологічний комфорт.

Актуальність проблеми стресу та стресостійкості у підлітковому віці зумовлена, з одного боку, кризовими явищами цього віку, а з іншого – сучасними вимогами освітньої

системи, що створюють сприятливе підґрунтя для виникнення стресових ситуацій. Підлітки демонструють високу схильність до стресу, а його симптоматика практично не відрізняється від такої у дорослих. Емоційне напруження може бути спровоковане різноманітними чинниками, які класифікуються дослідниками як стресори.

Стресор – це будь-який сильний або тривалий подразник, який негативно впливає на людину і призводить до стану стресу. Стрес, своєю чергою, є надзвичайною або патологічною реакцією організму на такий вплив.

Види стресорів:

– фізіологічні. Це стресори, пов'язані з тілом. До них належать сильний біль, вплив екстремальних температур (дуже холодно чи спекотно), а також прийом певних ліків;

– психологічні. Це стресори, що впливають на психіку: надмірне інформаційне навантаження, конкуренція, загроза втрати соціального статусу або шкода самооцінки.

У шкільному середовищі підлітки часто стикаються з різними труднощами, які можуть викликати стрес. Ось основні з них:

– навчальні труднощі: погана успішність, складність навчального матеріалу, надмірне навантаження домашніми завданнями, підготовка до контрольних та іспитів, страх отримати низьку оцінку, а також складні стосунки з авторитарними вчителями;

– конфлікти з учителями. Це може проявлятися у вигляді доган, постійного невдоволення вчителя учнем, роздратування вчителя поведінкою учня, його неготовності до занять або навіть взаємною неприязню;

– булінг (цькування). Це будь-які прояви насильства: фізичного, психологічного чи непрямого, що відбуваються в колективі;

– кібербулінг. Це форма цькування, що відбувається в Інтернеті. Жертва може отримувати образливі повідомлення на електронну пошту, зазнавати принижень через мобільні телефони або інші електронні пристрої (наприклад, розповсюдження непристойних зображень, обзивання, поширення пліток);

– ігнорування та відчуження в колективі. Це ситуації, коли підлітка вважають аутсайдером, його думки не враховують або він стикається з нетерпимістю (національною, релігійною) та міжособистісними конфліктами [6, с. 8].

Вплив цих стресових чинників може призвести до серйозних порушень у житті підлітка. Він може стати менш чутливим до оточуючих, частіше вступати в конфлікти, проявляти антисоціальну поведінку, мати проблеми зі сном, відчувати підвищену втомлюваність та труднощі у спілкуванні з іншими.

Стресостійкість підлітків – це комплекс рис характеру, що дає їм змогу ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому психічне здоров'я. Це вміння не лише витримувати тиск, а й активно діяти для подолання труднощів. Учені помітили, що діти, які з раннього віку успішно долають складні обставини, часто мають високий рівень стресостійкості. Це проявляється в їхній успішності в навчанні, наявності друзів та позитивних стосунках із педагогами. Із часом ця здатність до адаптації лише посилюється. Ключовим чинником у розвитку стресостійкості підлітків є наявність міцних зв'язків із люблячими та турботливими дорослими.

Завдання щодо розвитку стресостійкості та психологічного самозахисту підлітків полягають у:

- формуванні усвідомлення того, наскільки важливе самопізнання для досягнення успіху;
- сприянні розумінню та формулюванню особистого сенсу та цінності власної діяльності;
- навчанні прогнозувати своє майбутнє, щоб успішно адаптуватися до постійних змін у світі.

У підлітковому віці часто спостерігаються неконструктивні способи реагування на труднощі. Підлітки схильні до агресивної поведінки, звинувачень та переслідувань, не завжди усвідомлюючи власні помилки. Їхні дії часто залежать від конкретної ситуації, але з часом ця поведінка може стати більш зрілою та конструктивною.

Захисні механізми підлітків часто проявляються неусвідомлено та пасивно, супроводжуючись сильними емоціями. Серед поширених стратегій, які вони використовують, можна виділити:

- перенесення агресії: спрямування негативних емоцій на інших;
- раціоналізацію: пошук логічних пояснень для неприйнятної поведінки;

- використання ритуалів: дотримання певних правил чи дій для зменшення тривоги;
- відволікання: переключення уваги на щось інше;
- фантазування: створення уявних світів для втечі від реальності;
- заперечення: відмова визнавати наявність проблеми;
- регресію: повернення до більш дитячих форм поведінки [6, с. 9].

Ці захисні механізми є типовими для підліткового віку.

Для ефективної підтримки підлітків та підвищення їхньої стресостійкості важливо зосередитися на таких цілях:

- формування усвідомлення важливості самопізнання: допомогти підліткам зрозуміти, як розуміння себе сприяє досягненню успіху в житті;
 - визначення особистісного сенсу та цінності діяльності: підтримати підлітків у пошуку того, що для них важливо та має значення на індивідуальному рівні;
 - розвиток прогностичних навичок: навчити підлітків думати про майбутнє, щоб краще адаптуватися до змін.
- Для досягнення цих цілей необхідно застосовувати різноманітні форми психологічної допомоги:
- тренінги: спрямовані на розвиток саморегуляції, психологічної готовності до стресу, ефективної комунікації, формування позитивного самосприйняття, а також навички самовідновлення;
 - консультації: індивідуальні та групові консультації для підлітків, їхніх батьків, педагогів та адміністрації з актуальних психологічних питань;
 - психопрофілактичні заходи: проведення заходів, що базуються на сучасних методах корекції стресу у підлітків;
 - рекомендації для дорослих: консультування та розроблення рекомендацій для педагогів та батьків щодо підтримки підлітків;
 - корекційно-розвивальна робота: індивідуальна робота з учнями для подолання труднощів;
 - просвітницька робота: підвищення професійної компетентності та психологічної культури педагогів у питаннях стресостійкості;

– навчання управлінню інформацією: допомога підліткам у використанні та фільтрації інформації, що дає змогу зменшити ризики та загрози, використовуючи методи прогнозування.

Висновки. Під час розгляду того, як стресостійкість розвивається та функціонує як важливий складник життєдіяльності особистості в процесі адаптації, ми виділяємо два основні аспекти: вплив зовнішнього світу (тобто як саме стресор діє) та внутрішню структуру особистості підлітка. Ми бачимо,

що зазвичай стресостійкість проявляється у тому, як людина активно протидіє стресовим ситуаціям, пристосовується до них або намагається їх уникнути. У будь-якому із цих випадків відбуваються певні зміни у самій особистості. Це дає нам змогу краще розуміти, як формувати стресостійкість, і усвідомлювати, що будь-який процес адаптації є тимчасовим і має свої межі.

Перспектива подальших досліджень полягає у виокремленні новітніх засобів розвитку стресостійкості підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–56.
2. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2017. Т. 22. Вип. 4(46). С. 18–26.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*. 2005. Т. 1. С. 4–14.
7. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

REFERENCES:

1. Bodnar, A. Ya., & Makarenko, N. H. (2013). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii (na prykladi pratsivnykiv pryvatnykh okhoronnykh struktur) [Psychological characteristics of stress resilience among those in high-stress professions (taking employees of private security firms as an example)]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Pedagogichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*, 149, 49–56 [in Ukrainian].
2. Kudinova, M. S. (2017). Ekzohenni ta endohenni faktory stresu v uchniv: psykholohichniy analiz [Exogenous and endogenous stress factors in school pupils: a psychological analysis]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu im. I. I. Mechnykova. Seriya: Psykholohiia*, T. 22. Vyp. 4 (46), 18–26. [in Ukrainian]
3. Krainiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti : monohrafiia [The psychology of stress resilience]. K. : Nika-Tsentr. 432 p. [in Ukrainian].
4. Liashyn, Ya. Ye. (2017). Kopinh u podolanni zhyttievych trudnoshchiv [Coping with life's challenges]. *Problemy suchasnoi psykholohii : zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy / za red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufriievoi*, 35, 293–309. [in Ukrainian].
5. Nauholnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidr [The psychology of stress]. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 p. [in Ukrainian].
6. Panasiuk, A. M. (2005). Navchalnyi stres ta chynnyky yoho vynyknennia [Academic stress and its contributing factors]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1, 4–14. [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M., & Liepikhova, L. A. (2006). Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: naukovo-metodychnyi posibnyk [Psychological prevention of stress-related overload among schoolchildren]. Kyiv: Milenium. 204 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026