

Ольга Овчиннікова

аспірант кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0001-9050-9166
E-mail: ola20ola20ola20@gmail.com

Ніна Підбуцька

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0001-5319-1996
E-mail: podbutskaya_nina@ukr.net

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
МЕТОДАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ**

Анотація: у статті проаналізовано наукову літературу присвячену темі стресостійкості. Схематично представлено процес впливу факторів стресу на людину. Наочно проілюстровано місце реакцій організму на вплив стресорів у процесі розвитку стресостійкості. Дано власне визначення поняттю стресостійкість. Виділено основні складові стресостійкості. Обґрунтовано необхідність розвитку стресостійкості майбутніх психологів. Висвітлено значущість використання методів гештальт-терапії у процесі розвитку стресостійкості майбутніх психологів.

Ключові слова: стрес; стресор; вплив; стресостійкість; складові стресостійкості; розвиток; майбутні психологи; метод; гештальт-терапія.

Olha Ovchynnikova

graduate student of the department of pedagogy and psychology of social systems management by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
E-mail: ola20ola20ola20@gmail.com

Nina Pidbutska

doctor of psychological sciences, professor, the head of the department of pedagogy and psychology of social systems management by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
Email: podbutskaya_nina@ukr.net

**DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS
USING GESTALT THERAPY METHODS**

Annotation: this article is devoted to analyze the scientific literature on the topic of stress resistance. It is schematically presented the process of impact of stress factors on a person. This paper clearly illustrates the role of the body's reactions to stressors in the development of stress resistance. The article gives the own concept of stress resistance. It is highlighted the main components of stress resistance. This article substantiates the need to develop stress resistance of future psychologists. It is underlined the significance of the use of Gestalt therapy methods in the process of developing stress resistance of future psychologists.

Keywords: stress; stressor; impact; stress resistance; components of stress resistance; development; future psychologists; method; Gestalt therapy.

Olha Ovchynnikova, Nina Pidbutska

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Development of stress resistance of future psychologists using gestalt therapy methods”

Problem setting. *People today face modern challenges to which they are forced to adapt. In particular, recent events – the pandemic and the war – mostly negatively and negatively impacted people's psychophysical well-being.*

Currently, episodic acute and chronic distress has become a part of everyday life. People suddenly find themselves in difficult and extreme conditions, where uncertainty and instability reign, and basic, fundamental needs – to feel the safety of themselves and their loved ones – are constantly frustrated. Awareness of a constant threat out of the blue is a serious stress factor (stressor) that keeps the human psyche and body in tension.

In this connection, there is a demand for finding means and methods that can ensure the resistance of the human psyche to stress (stress resistance).

Recent research and publications analysis. *Many scientists studied the problem of stress resistance: V. Cannon, H. Selye, N. V. Pidbutska, E. Martynenko, M. Shpak, G. Boyko, T. Kozlova, S. Sharafutdinova, N. Burban, I. Guzenko, T. Gurleva, N. Zhuravlyova, V. Chernova, O. Mykhaylova, L. Moroz, O. Safin, O. Kogut and many others. The researchers considered the following aspects: reaction types of the body to an external stimulus, exposure conditions and response*

phases, exposure consequences to distress and eustress, the stress resistance definition and its components, the physical training effect on stress resistance, etc.

The problem of stress resistance development remains relevant. The main components of stress resistance remain unspecified. General criteria and levels of stress resistance development, as well as diagnosis methods and measurement, have not been defined. Also, there are still no clear, tested, and approved programs for the stress resistance development of future psychologists, which could be used in practice.

Paper objective. *Generalization of various approaches to defining the concept of stress resistance, determining the components of personality stress resistance, researching the features of the stress resistance development of future psychologists, substantiating the importance of using Gestalt therapy methods in the process of developing stress resistance of future psychologists.*

Paper main body. *Stress can be called the body's response to any strong external influence. This is a psychophysiological reaction of the body to factors from the environment. It can be observed that people's stress reactions are similar to those of animals and even plants. Under favorable conditions, the reaction phase first occurs,*

then it is replaced by the adaptation phase, and finally, the recovery phase occurs. In case of too strong, prolonged stress exposure, overload may occur. In this case, there will be a phase of exhaustion and destruction of the body's integrity. Ultimately, this can lead to various adverse consequences. So, the outcome of a meeting with a stressor depends on the dose of its influence and the organism's stress resistance.

It is not stress itself that destroys us, but our subjective perception of it. So, a psychologically aware, trained, stable person is able to transform distress into eustress, and this requires some methods.

We believe that reactions to the impact of stressors can be corrected using improving physical endurance and psychotherapy methods. It is important to develop stress resistance so that the quality of a person's life does not deteriorate, and even vice versa – the effects of stressors harden and strengthen the body.

Among effective methods of psychological help and support, Gestalt therapy takes its place. When applying the Gestalt therapy method, a person develops the skills of creative adaptation to his inner state and to the surrounding reality. A person becomes able to develop a “creative response” to a stimulus that will be adequate and optimal at the moment, and the organism maintains balance. This is necessary to maintain your health in constantly changing conditions.

Despite the great demand, need, and significance of psychotherapy for improving the quality of human life, at the moment, because of the commercial component, Gestalt therapy is not available to students. It is impossible to overestimate the benefits for

students of getting to know, on their own example, effective practical tools of Gestalt therapy. They will be able to apply this experience in their life and in their future professional activity.

Conclusions of the research. Stress resistance is considered by us as a set of important personal qualities and a person's skills, which can be developed by means of improving physical endurance and psychotherapeutic methods. These qualities and skills help to ensure an optimal response to a stimulus, encourage the mobilization and balanced distribution of the body's resources, allow you to experience stressful situations consciously, prevent the occurrence of harmful consequences, promote psychological flexibility, and accelerate creative adaptation to new things.

The main components of stress resistance include the environment, events, stressors, their impact on the body, the body, the body's reactions, means of improving physical endurance, and psychotherapy methods.

Among the effective psychological tools for the development of stress resistance in future psychologists, we highlight the methods of Gestalt therapy, which provide the ability to self-regulate the body and restore psychological balance in constantly changing environmental conditions.

In further research, we will consider general criteria and levels of development of stress resistance, as well as methods of diagnosis and measurement. Also, an author's program for increasing the level of stress resistance of future psychologists, which will include Gestalt therapy methods, will be developed and proposed for introduction into the educational process.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Кожна людина сьогодні стикається з викликами сучасності, під які вимушена підлаштовуватися. Зокрема нещодавні події – пандемія та війна, здебільшого завдали негативного та

руйнівного впливу на психофізичне самопочуття людини.

Наразі епізодичний гострий та хронічний дистрес стали складовою повсякденного життя. Людина опинилася у складних та екстремальних умовах, де панують невизначеність, нестабільність, постійно фруструються базові,

фундаментальні потреби – відчуття себе і знаходження близьких у безпеці. Усвідомлення наявності постійної загрози зненацька – це серйозний стресовий фактор (стресор), що тримає у напрузі людську психіку і тіло.

У зв'язку з цим виникає запит на пошук засобів та способів, завдяки яким можна забезпечити стійкість людської психіки до стресового навантаження – стресостійкості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Багато дослідників у фокус уваги брали питання щодо емоційного балансу та стресостійкості. Підбуцька Н. та Мартиненко Є. у своїй моделі внутрішніх захисних факторів процесу резильєнтності виокремили стресостійкість як одну із важливих, ресурсних, консолідуючих складових, що дає змогу знизити негативні, руйнівні наслідки стресу на здоров'я. Стресостійкість допомагає виникнути резильєнтності – здатності відновлюватися після життєвих потрясінь [15]. Шпак М. розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних факторів, що забезпечують здатність особистості протистояти стресу, чинити опір із метою збереження психічного здоров'я [19].

Дослідники Г. Бойко, Т. Козлова, С. Шарафутдінова розробили комплексну програму самостійної роботи студентів щодо формування стресостійкості та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, яка передбачає використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання [6].

Вітчизняні науковці Н. Бурбан, І. Гузенко визначають стресостійкість як полісистемну властивість особистості, що включає індивідуальні, особистісні, суб'єктні якості, за допомогою яких особистість може досягати ефективного соціального та професійного функціонування в умовах стресу з

мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та зберігати психічне і соматичне здоров'я [7]. Гурлева Т., Журавльова Н. фокусують увагу на довірі до себе, опорі на собі та власних ресурсах, розвиненій самосвідомості, як важливих атрибутів стресостійкості особистості у протидії маніпулятивному впливу сучасних ЗМІ в умовах інформаційної війни [8]. Чернова В. підкреслювала, що стресостійкість є важливим фактором у навчанні та професійній самоактуалізації майбутніх психологів. Розвиток цієї якості може позитивно впливати на їхню професійну діяльність та досягнення цілей у майбутньому. Рекомендувала дослідження дієвості програм розвитку стресостійкості та їх впровадження в освітній процес для майбутніх психологів [18].

Михайлова О. розробила корекційно-розвиткову програму для груп, яка націлена на розвиток стресостійкості особистості шляхом усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, вироблення навичок самоконтролю та вміння виявляти негативні імпульси у поведінці через оволодіння навичками ефективного подолання стресу [13].

Мороз Л., Сафін О. запропонували дворівневу модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що включає два виміри: процесуальний та диспозиційний. Процесуальний вимір передбачає використання здобутих навичок стресостійкості, перебуваючи безпосередньо у стресогенній ситуації, а диспозиційний – оптимізацію сприйняття в цілому, покращення загального психоемоційного стану. Автори вважають доцільним використання технік КПТ, арт-терапії, гештальт-підходу для покращення рівня стресостійкості на диспозиційному рівні [14].

Когут О. стресостійкість особистості розглянула як системноінтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій

на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків. Авторка представила системну модель стресостійкості особистості, виділивши такі складові стресостійкості особистості: психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову [10].

Як бачимо дослідники не мають одноставної думки щодо визначення стресостійкості, її змісту та складових. Так само пропонують різні інструменти для її розвитку, формування та вдосконалення. Більшість дослідників не фокусують увагу на якихось конкретних фахівцях.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на те, що проблемами розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти займалися багато вчених, вона залишається досі актуальною та невичерпною, потребує більш детального дослідження. Неуточненим та суперечливим залишається питання основних складових стресостійкості. Не визначено загальних критеріїв та рівнів розвиненості стресостійкості, а також методів їхньої діагностики та вимірювання. Також досі немає затверджених програм із розвитку стресостійкості майбутніх психологів, які можна було б використовувати на практиці у сучасних умовах.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Полягає в узагальненні різних підходів до визначення поняття стресостійкості, визначенні основних складових стресостійкості особистості, дослідженні особливостей розвитку стресостійкості майбутніх психологів, обґрунтуванні значущості використання методів гештальт-терапії у процесі розвитку стресостійкості майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Волтер Кеннон описував реакцію організму на

зовнішній подразник як “бий або втікай” [1]. “Бий” в сенсі атакувати, вступити у безпосередній прямий контакт, змінити реальність. “Утікти” – уникнути небезпечної ситуації, спроба залишити місце, у якому перебуваєш і сховатися.

Сельє Г. дав визначення такій специфічній реакції, ввівши термін “стрес” (від англ. “stress” – напруга) [16]. Отже, стресом можна назвати відгук організму на будь-який сильний вплив ззовні. Це психофізіологічна реакція на фактори з навколишнього середовища.

Можна відстежити, що у людей стресові реакції схожі з тваринами і навіть рослинами [11, 12]. Так, при сприятливих умовах, спочатку виникає фаза реагування на подразник, потім її змінює фаза адаптації, в кінці настає фаза відновлення. Здатність до адаптації та стабілізації – “генералізований адаптаційний синдром” за Сельє, – є природною, невід’ємною складовою життя [5]. Проте, ресурси організму не безмежні. У разі надто сильного, затяжного стресового впливу може відбутися перенавантаження. У цьому випадку настане фаза виснаження, руйнації цілісності і, як результат, загибелі організму.

Перебування людини у тривалій стресовій ситуації викликає складні для переживання почуття та емоції: тривогу, страх, жах, біль, розпач, гнів, роздратованість, розчарування, сором, провини, образу, самотність, смуток, афективні реакції тощо. Це дуже енерговитратний процес. На стадії виснаження виникає дефіцит вітальної енергії, назріває тотальна втома. Врешті-решт це може призводити до різних несприятливих наслідків: дезорганізації поведінки, погіршення сну, розладів харчування, порушення у психічних пізнавальних процесах, дезадаптації, складнощів комунікації, різного роду психосоматичних захворювань. Тож, підсумок зустрічі зі стресором залежить від дози його впливу та стійкості організму (стресостійкості).

Сельє Г. розподілив стрес на підвиди: дистрес та еустрес [4]. Дистрес є негативним, деструктивним, неприємним за своїми наслідками, а еустрес, навпаки, – позитивним. Прикладом позитивного стресу автор наводить поцілунок від людини, яка подобається. Науковець сприймав стрес як корисну реакцію, яка допомагає виживати у навколишній дійсності. Він стверджував, що нас руйнує

не сам стрес, а наше його суб'єктивне сприйняття [17]. Тож, психологічно обізнана, натренована, стійка людина здатна трансформувати дистрес в еустрес, а для цього потрібні якісь методи та засоби.

Отже, підсумовуючи усе вищесказане, нами було розроблено схему процесу впливу факторів стресу на людину (рис. 1)

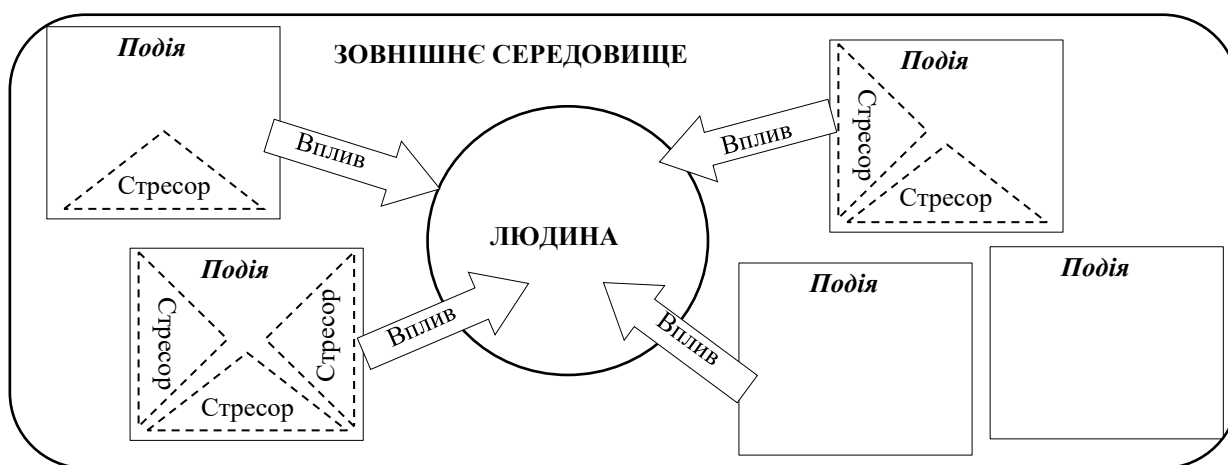


Рис. 1. Процес впливу факторів стресу на людину

Зовнішнє середовище характеризується своєю нестабільністю та мінливістю, там постійно відбуваються різного роду події. Ці події тим чи іншим чином впливають або не впливають на людину. Ті, що впливають можуть бути для неї стресогенними – мати стресові фактори (стресори) або не стресогенними – не мати. Залежно від психологічної та фізіологічної стійкості для однієї особистості одна й та сама подія буде мати стресові фактори, а для іншої – не буде.

Стресор, залежно від його походження та специфіки, впливає на організм людини. У людському організмі з'являється набір унікальних тілесних та психологічних реакцій на цей вплив (рис. 2). На моменті реагування можна відслідкувати, які зміни відбуваються з людиною, а також що відбулося після завершення стадії реакції. Вважаємо, що реакції можна коректувати засобами покращення фізичної витривалості та

методами психотерапії. Це допоможе розвинути стійкість, щоб зміни не мали негативного впливу (або він був зниженим) на фізіологічне та психічне здоров'я людини, її самопочуття. Важливо розвивати стійкість, щоб не погіршувалася якість життя людини, а навіть навпаки – впливи стресорів загартували та зміцнювали організм.

Стресостійкість розглядається нами як набір важливих особистих якостей та навичок людини, які можливо розвинути засобами покращення фізичної витривалості та психотерапевтичними методами. Ці якості та навички допомагають забезпечити оптимальну реакцію на подразник, спонукають мобілізувати та зважено розподіляти ресурси організму, дозволяють проживати стресові ситуації свідомо, профілактують виникнення шкідливих наслідків, сприяють психологічній гнучкості та прискорюють творче пристосування до нового.

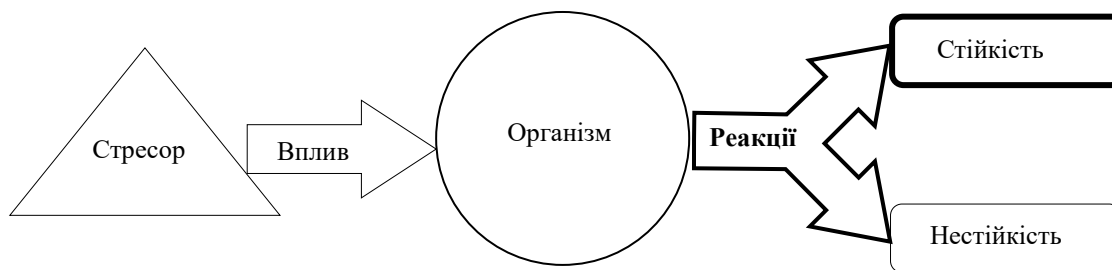


Рис. 2. Місце реакцій у процесі розвитку стресостійкості

До основних складових стресостійкості відносимо: навколишнє середовище, події, стресори, їх вплив на організм, реакції організму, засоби покращення фізичної витривалості, методи психотерапії.

Професія психолога стає все більш затребуваною, популярною та актуальною. Здобувачі вищої психологічної освіти, попри всі стресогенні складнощі у навчальних умовах, продовжують свій шлях у ЗВО. Держава має щодо майбутніх психологів перспективні плани та очікування, адже саме вони працюють на благо психологічного здоров'я нації. На плечі фахівців будуть покладатися складні завдання післявоєнного періоду, що передбачатимуть психологічну допомогу, супровід, підтримку населення у процесі оновлення та відбудови нашої країни.

Для того, щоб студентам у повній мірі опанувати навчальні програми, здобути необхідні знання, вміння, навички, компетенції та зрештою стати кваліфікованими фахівцями-професіоналами в області психології, назріває необхідність у додатковому наданні їм практичної психологічної допомоги та підтримки у розвитку їх стресостійкості. У зв'язку з цим доцільним є розробка та запровадження у навчальний процес спеціальних допоміжних заходів й програм із розвитку стресостійкості у студентів, майбутніх психологів.

Серед дієвих методів психологічної допомоги та підтримки своє місце займає гештальт-терапія. Гештальт-терапія – один із основних, фундаментальних напрямів психотерапії сьогодення, що не втрачає

своєї актуальності та значущості. Метод гештальт-терапії – це завжди поєднання універсальних традицій психології і відкритість новому, сучасному, креативному досвіду.

У гештальт-підході людина розглядається за принципом холізму (з грец. “цілий, цілісний”). За цим принципом ціле більш вагоме, ніж просто сума його частин. А окремі елементи мають сенс тільки коли належать до спільності, стають її частиною. Людина постає як цілісний організм в єдності її тілесних, емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, соціальних та духовних проявів у навколишньому середовищі. Центром уваги є цінність емоцій, почуттів, думок, фантазій, тілесних відгуків, намірів людини у соціальному оточенні. Все це досліджується у своїй сукупності та нерозривності [3].

На розвиток гештальт-терапії вплинула гештальт-психологія, заснована Максом Вертгеймером, Вольфгангом Келером та Куртом Коффкою [9]. В основі цього напряму лежить закон співвідношення фону та фігури. Науковці виявили, що психіка прагне до спрощення, цілісності, завершеності образів, які сприймаються. Тож, все навколишнє середовище являє собою фон для людини, серед якого з'являється та виділяється потреба, яка стає фігурою; виникає енергія для задоволення цієї потреби. Таким чином все, що не усвідомлюється людиною у даний момент перетворюється на фон, а все, що актуально зараз – стає фігурою. Все, що людині потрібно для повноцінного життя, вже закладено в ній

або є у навколишньому світі поряд з нею, треба лише звернути на це увагу.

У зв'язку з цим, що у всіх сферах життя людини постійно відбуваються зміни, їй треба шукати для себе нові оптимальні способи співпрацювати з тою реальністю, яка є. У гештальт-підході виокремлюють два види контакту особистості з навколишнім світом: пасивна адаптація та творче пристосування. Пасивна адаптація передбачає автоматичне відтворення застарілих патернів поведінки. Творче пристосування – виникнення у людини нових рішень стосовно ситуації, здатність робити вільний вибір на основі широти сприйняття. Тож, при застосуванні методу гештальт-терапії у людини розвиваються навички творчого пристосування до свого внутрішнього стану та до навколишньої дійсності. Людина стає спроможна виробити “творчу відповідь” на подразник, яка буде адекватною та оптимальною у даний момент. Це допомагає вийти з фіксації минулого, проживати життя свідомо та повноцінно в теперішньому часі.

Важливим принципом у гештальт-підході є принцип саморегуляції організму. Він передбачає неперервний процес гомеостазу, де організм підтримує рівновагу та знаходить баланс. Це потрібно, щоб зберігати своє здоров'я в умовах, що постійно змінюються [2].

Ще одним із основних принципів гештальту є “тут і зараз”. Він підкреслює, що робота з минулим та майбутнім людини здійснюється в контексті того, що відбувається з нею у теперішньому. Минуле вже пройшло, а майбутнє ще не настало. Усе найцінніше, найважливіше, найцікавіше знаходиться прямо тут і зараз. Теперішній момент і є життям.

Гештальт-терапія містить в собі безліч різноманітних технік, вправ, експериментів. Вони направлені на розширення усвідомлення, отримання нового досвіду взаємодії з оточуючим світом, розвиток психологічної стійкості,

повернення здатності людині бути живою, цілісною, повноцінною; помічати всі можливості, фарби і багатогранність життя. Людина знайомиться зі своєю справжньою особистістю, починає помічати та задовольняти свої потреби, звертати увагу, що відбувається з нею та оточенням. В людині відкривається захоплення, інтерес, допитливість до життя. Завдяки гештальт-терапії людина приймає відповідальність за своє життя, приймає ризик бути собою, а не кимось іншим, дозволяє собі бути різною, проявляти та використовувати свій потенціал, вчасно поповнювати свої дефіцити, займати своє місце у соціумі, бути вільною та самодостатньою.

Важливо зазначити, що незважаючи на великий попит, потребу і значущість психотерапії для підвищення якості життя людини, на даний момент через комерційну складову гештальт-терапія доступна далеко не всім прошаркам населення. Одним з таких прошарків, кому гештальт-терапія залишається малодоступною через не низький цінник на послуги, є студенти, бо вони знаходяться тільки у процесі здобування професії. Тож, неможливо переоцінити користь для студентів від знайомства на власному прикладі з дієвими практичними інструментами гештальт-терапії, досвід використання яких можна буде застосовувати, як у своєму житті, так і в своїй майбутній професійній діяльності.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, зважаючи на ґрунтовний аналіз робіт попередників за цією тематикою, стресостійкість розглядається нами як набір важливих особистих якостей та навичок людини, які можливо розвинути засобами покращення фізичної витривалості та психотерапевтичними методами. Ці якості та навички допомагають забезпечити оптимальну реакцію на подразник, спонукають мобілізувати та зважено розподіляти ресурси організму, дозволяють проживати стресові ситуації свідомо,

профілакують виникнення шкідливих наслідків, сприяють психологічній гнучкості та прискорюють творче пристосування до нового.

До основних складових стресостійкості відносимо: навколишнє середовище, події, стресори, їх вплив на організм, реакції організму, засоби покращення фізичної витривалості, методи психотерапії.

Серед дієвих психологічних інструментів розвитку стресостійкості у майбутніх психологів виділяємо методи гештальт-терапії, які забезпечують

навички саморегуляції організму та відновлення психологічного балансу у постійно змінних умовах навколишнього середовища.

У подальших дослідженнях нами буде розглянуто загальні критерії та рівні розвиненості стресостійкості, а також методи їх діагностики та вимірювання. Також буде розроблено та запропоновано до запровадження в навчальний процес авторську програму з підвищення рівня стресостійкості майбутніх психологів, яка буде включати методи гештальт-терапії.

Список літератури:

1. Cannon, W. (1929), "Bodily changes in pain, hunger, fear and rage", 2nd ed. New York, London: D. Appleton and Company, p. 404

2. Masquelier, G. (2015), "Gestalt therapy: Living creatively today", 1st ed. Gestalt Press p. 176 p.

3. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1951)Ф, "Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality", New York, p. 514

4. Selye, H. (1974), "Stress Without Distress", 1st ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, p. 171

5. Selye, H. (1950), "The physiology and pathology of exposure to stress", A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation: doctoral dissertation, Montreal; АСТА

6. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни / Г. Бойко, Т. Козлова, С. Шарафутдінова // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. – Київ. – 2022. – С. 17 – 19

7. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців /

Н. Бурбан, І. Гузенко // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2019. – № 1. – С. 105 – 116

8. Гурлева Т., Журавльова Н. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять / Т. Гурлева, Н. Журавльова // Вчені записки ТНУ. Серія "Психологія". – 2022. – Т. 33. – № 72. – С. 76 – 82

9. Ковальчук З., Васянович Г. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи / З. Ковальчук, Г. Васянович // Матеріали VIII регіонального наукового семінару. – Львів. – 2022. – С. 192

10. Когут О. Психологія стресостійкості особистості / О. Когут // Монографія. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України. – 2021. – С. 435

11. Кушнір В. Стрес у котів: діагностика та комплексна терапія / В. Кушнір // Аграрний вісник Причорномор'я. – 2022. – Вип. 104-105. – С. 65 – 69

12. Левенець Т., Смірнов О., Таран Н., Михальська Л., Швартау В. Кадмієвий стрес у рослин: токсичність та механізми стійкості / Т. Левенець, О. Смірнов, Н. Таран, Л. Михальська, В. Швартау // Фізіологія рослин і генетика. – 2022. – Т. 54. – № 4 – С. 279 – 310

13. Михайлова О. Стрес. Формування стресостійкості особистості / О. Михайлова // Корекційно-розвиткова програма. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. – 2022. – С. 55

14. Мороз Л., Сафін О. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Л. Мороз, О. Сафін // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. – 2022. – С. 48 – 53

15. Підбуцька Н., Мартиненко Є. Захисні фактори процесу резильєнтності / Н. Підбуцька, Є. Мартиненко // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2023. – №3. – С. 62 – 75

16. Сельє Г. Синдром, що викликається різними шкідливими агентами / Г. Сельє // Журнал нейро-психіатрії та клінічних нейронаук. – 1998. – Т. 10. – № 2. – С. 230 – 231

17. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє // Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. – 2016. – Т. 4. – № 1. – С. 78 – 89

18. Чернова В. Стресостійкість майбутніх психологів як фактор успішного навчання та професійної самоактуалізації / В. Чернова // Редакційна колегія. – 2023. – С. 261 – 263

19. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень / М. Шпак // Габітус: науковий журнал. Гельветика. – 2022. – Вип. 39. – С. 199 – 203

References:

1. Cannon, W. (1929), “Bodily changes in pain, hunger, fear and rage”, 2nd ed. New York, London: D. Appleton and Company, p. 404

2. Masquelier, G. (2015), “Gestalt therapy: Living creatively today”, 1st ed. Gestalt Press p. 176 p.

3. Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1951), “Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality”, New York, p. 514

4. Selye, H. (1974), “Stress Without Distress”, 1st ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, p. 171

5. Selye, H. (1950), “The physiology and pathology of exposure to stress”, A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of

adaptation: doctoral dissertation, Montreal: АСТА

6. Boyko, G., Kozlova, T., Sharafutdinova, S. (2022), “Achieving the effect of compliance with the norms of physical activity and the formation of stress resistance in higher education students in the context of the Russian-Ukrainian war”, Physical Education in the Context of Modern Education: Abstracts of the XVII International Scientific and Methodological Conference, Kyiv, pp. 17 – 19

7. Burban, N., Guzenko, I. (2019), “Features of stress resistance and adaptive abilities to stress of future military personnel”, Pedagogy and psychology of vocational education, no. 1, pp. 105 – 116

8. Gurleva, T., Zhuravleva, N. (2022), “Self-confidence as an important attribute of personality stress resistance in the context of information warfare: the relationship of concepts”, Scientific Notes of TNU. Series "Psychology", 2022, vol. 33, no. 72, pp. 76 – 82

9. Kovalchuk, Z., Vasyanovych, G. (2022), “Prominent figures of psychology: history, present and prospects”, Proceedings of the VIII regional scientific seminar, Lviv, 2022, p. 192

10. Kogut, O. (2021), “Psychology of personality stress resistance”, Monograph. Kryvyi Rih: State Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, p. 435

11. Kushnir, V. (2022), “Stress in cats: diagnosis and complex therapy”, Agrarian Bulletin of the Black Sea Region, is. 104 – 105, pp. 65 – 69

12. Levenets, T., Smirnov, O., Taran, N., Mykhalska, L., Schwartau, V. (2022), “Cadmium stress in plants: toxicity and mechanisms of resistance”, Plant physiology and genetics, vol. 54, no.4, pp. 279-310

13. Mikhailova, O. (2022), “Stress. Formation of personality stress resistance”, Correctional and development programme, Nizhyn: Nizhyn State University named after M. Gogol, p. 55

14. Moroz, L., Safin, O. (2022), “A

model for the development of stress resistance of higher education students under martial law”, Scientific Notes of Vernadsky National University, pp. С. 48 – 53

15. Podbutska, N., Martynenko, E. (2023), “Protective factors of the resistance process”, Theory and practice of social systems management, no.3, pp. 62 – 75

16. Sellier, G. (1998), “A syndrome caused by various harmful agents”, Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience, vol. 10, no. 2, pp. 230 – 231

17. Sellier, G. (2016), “Stress without distress”, Mankovsky Journal of Neurology, – vol. 4, no. 1, pp. 78 – 89

18. Chernova, V. (2023), “Stress Resilience of Future Psychologists as a Factor of Successful Learning and Professional Self-Actualisation”, Editorial board., pp. 261 – 263

19. Spak, M. (2022), “Personality stress resistance in the discourse of modern psychological research”, Habitus: a scientific journal. Helvetica, – 2022, is. 39, pp. 199 – 203

Стаття надійшла до редколегії 17.11.2023