

Віталій ЛЕЛЕКА,

orcid.org/0000-0001-5680-7784

доктор педагогічних наук, доцент,

професор кафедри фізичної культури і спорту

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

(Миколаїв, Україна) *leleka9984@ukr.net*

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема формування стресостійкості студентської молоді в умовах війни в Україні засобами фізичного виховання. Підкреслюється, що сучасна реальність вимагає адаптації освітніх процесів до нових викликів, серед яких – необхідність зміцнення психічного здоров'я студентів та їхньої здатності долати стресові ситуації. Аналізується вплив війни на психоемоційний стан молоді та обґрунтовується доцільність використання фізичної активності як ефективного засобу профілактики стресу та емоційного вигорання.

Автором розглянуто теоретичні підходи до визначення понять «стрес», «стресостійкість» та «методика навчання», а також наукові дослідження, що підтверджують позитивний вплив фізичної активності на адаптивні можливості людини. У статті обґрунтовано необхідність розробки й впровадження освітнього компонента «Методика навчання стресостійкості засобами фізичного виховання» у закладах вищої освіти. Запропоновано конкретні методики та технології навчання, що включають дихальні практики, прогресивну м'язову релаксацію, йогу, самомасаж, а також використання мобільних додатків для саморегуляції та відновлення психоемоційної рівноваги.

Окрему увагу автором публікації приділено можливостям дистанційного навчання, що передбачає інтеграцію фізичного виховання в онлайн-середовище через відеоуроки, інтерактивні завдання та участь студентів у спортивних челенджах. Наголошується на важливості комплексного підходу, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти досліджуваної проблеми.

Висновки підкреслюють актуальність досліджуваної проблематики як у період воєнного стану, так і в післявоєнний час. Запровадження системного підходу до формування стресостійкості студентів сприятиме їхньому психологічному благополуччю, підвищенню адаптивності та покращенню академічної успішності.

Ключові слова: студентська молодь, війна, стресостійкість, засоби фізичного виховання.

Vitalii LELEKA,

orcid.org/0000-0001-5680-7784

Doctor of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports

Admiral Makarov National University of Shipbuilding

(Mykolaiv, Ukraine) *leleka9984@ukr.net*

METHODOLOGY OF TEACHING STUDENTS STRESS RESISTANCE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN CONDITIONS OF WAR IN UKRAINE

The article considers the issue of stress resistance forming in students in conditions of war in Ukraine by means of physical education. It is emphasized that modern reality requires adaptation of educational processes to new challenges, including the need to strengthen the mental health of students and their ability to overcome stressful situations. The impact of war on the psycho-emotional state of youth is analyzed and the feasibility of using physical activity as an effective means of preventing stress and emotional burnout is substantiated.

The author considers theoretical approaches to defining the concepts of «stress», «stress resistance» and «teaching methodology», as well as scientific studies confirming the positive impact of physical activity on a person's adaptive capabilities. The article substantiates the need to develop and implement the educational component «Stress Resistance Training Methodology by Means of Physical Education» in higher educational institutions. Specific teaching methods and technologies are proposed, including breathing practices, progressive muscle relaxation, yoga, self-massage, as well as the use of mobile applications for self-regulation and restoration of psycho-emotional balance.

The author of the publication pays special attention to the possibilities of distance learning, which involves the integration of physical education into the online environment through video lessons, interactive tasks and student participation in sports challenges. The importance of a comprehensive approach is emphasized, including physical, psychological and social aspects of the problem under study.

The conclusions emphasize the relevance of the researched issues both during martial law and in the post-war period. The introduction of a systematic approach to the formation of students' stress resistance will contribute to their psychological well-being, increased adaptability and improved academic performance.

Key words: students, war, stress resistance, means of physical education.

Постановка проблеми. Психічний стан і психічне здоров'я під час війни мають вирішальне значення. Багато людей стикаються з виснаженням, емоційним спустошенням, втому, тривожністю та панічними розладами. Війна та збройні конфлікти негативно впливають на всі аспекти суспільного життя, включаючи психологічне благополуччя населення. Постійний стрес, депресія та тривога, спричинені війною, мають глибокий вплив на фізичне здоров'я, соціальні зв'язки та повсякденне життя громадян.

При цьому, як свідчать численні наукові дослідження загострення наявних психічних розладів спостерігається як серед людей, які проживають безпосередньо на території військового конфлікту, так і серед внутрішньо переміщених осіб (далі ВПО) та біженців (Sangalang CC, Vecerra D, 2019).

Стресові фактори суттєво впливають на емоційний стан, поведінку та загальне здоров'я людини. У молодих і фізично здорових людей короткочасний стрес може мати адаптивний характер, проте тривалий вплив стресових подій може завдати серйозної шкоди. Ступінь цього впливу залежить від характеру стресових чинників, їх інтенсивності та тривалості, а також від індивідуальних особливостей людини, зокрема її генетичної психіки та рівня психосоціальної підтримки.

За даними дослідження American University Kyiv та Rating Lab, кожен четвертий українець (28%) демонструє високий рівень стресу. Майже половина громадян України протягом останніх шести місяців відчувала потребу в психотерапевтичній допомозі, і ця потреба активно проявляється серед молоді віком 18–29 років. Водночас лише менше 20% тих, хто відчував психологічні труднощі, зверталися за професійною допомогою (Аналітичний звіт, 2024).

Подолання стресу в умовах війни є складним і багатогранним процесом. Науковці різних країн досліджують зв'язок між стресом, психічними розладами та методами їх подолання. Відомо, що ефективними способами боротьби зі стресом є психотерапія, соціальна підтримка, навчання стресостійкості та інші методи психології.

Аналіз досліджень. Термін «стійкість» («resilience») означає здатність успішно адаптуватися до стресу, травми та негараздів, що дозволяє людям уникати спричинених стресом психічних

розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і тривога.

Стойкість означає «здатність витримувати важкі умови або швидко відновлюватися після них» (Fletcher and Sarkar, 2013; Robertson et al., 2015). Однак, у контексті останніх біологічних і психологічних досліджень *стійкість* набула більш конкретного значення. Ідея стійкості як стійкості до стресу виникла в 1970-х роках, коли дослідники почали вивчати дітей, здатних до нормального розвитку, незважаючи на важке виховання (Masten, 2001).

На початку 1990-х років акцент у дослідженнях стійкості перемістився з виявлення захисних факторів, які включають позитивні емоції та здатність до саморегуляції, до вивчення того, як люди долають негаразди, і дослідження психосоціальних детермінант стійкості до травми дорослих, які зазнали впливу (Luthar et al., 2000). Негативні прояви стійкості проявляються у вигляді розладів настрою, включаючи великий депресивний розлад, страх, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші негативні емоції, пов'язані зі стресом (Feder et al., 2009).

Стресостійкість є об'єктом дослідження як зарубіжних учених (Н. Ендлера, Л. Китаєва-Смика, Р. Лазаруса, Л. Мелфі, Дж. Паркера, Г. Сельє, С. Фолкман), так і сучасних українських науковців (Я. Аміневої, І. Аршави, Г. Когут, О. Корольчук, С. Кравчук, Н. Мазур, Л. Тютюнник, Р. Шевченко. Широкобокова, Н. Юр'євої). У їхніх роботах висвітлено механізми та чинники, що сприяють збереженню психологічної стійкості людини в умовах стресу та екстремальних ситуацій (Стасюк, Українець, 2023).

На особливий інтерес заслуговують дослідження щодо педагогічного впливу на формування стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання. Використання засобів фізичної культури для зниження рівня стресу є виправданим, оскільки рухова активність сприяє поліпшенню фізичного та психоемоційного стану тих, хто займається, що підтверджується численними науковими дослідженнями А. Воробйової; 2016; О. Андрєєвої, Н. Бишевець, О. Плешакової, 2023; M. Stults Kolehmainen, R. Sinha, 2014; Yanru Lin, Wei Gao, 2023 та ін. Праці науковців засвідчують, що стійкість студентів до стресів тісно пов'язана

з рівнем їх рухової активності (Андрєєва, Башавець, 2023: 32–36).

Дослідження стресостійкості є актуальним у всіх без виключення сферах діяльності, однак після 24 лютого 2022 року, з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, питання, пов'язані з методиками навчання стресостійкості набули особливої важливості.

Метою статті є огляд проблеми навчання студентської молоді стресостійкості в умовах війни в Україні засобом фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Вважаємо за необхідне зупинитися на аналізі змісту ключових дефініцій наукової розвідки: «*стрес*», «*стресостійкість*», «*методика навчання*», «*фізичне виховання*», «*засоби фізичного виховання*».

Стрес можна визначити як стан занепокоєння або психічної напруги, викликаний важкою ситуацією. Стрес – це природна реакція людини, яка спонукає нас вирішувати виклики та загрози в нашому житті (Stress. World Health Organization, 2023).

У психології стрес – це відчуття емоційної напруги та тиску («Стрес». Психічне здоров'я Америки, 2025). Стрес – це вид психологічного болю. Невеликі кількості стресу можуть бути корисними, оскільки можуть покращити спортивні результати, мотивацію та реакцію на навколишнє середовище. Однак надмірна кількість стресу може збільшити ризик інсультів, серцевих нападів, виразок і психічних захворювань, таких як депресія (Sapolsky, 2004), а також погіршити вже існуючий стан.

Термін «стрес» має кілька значень і визначень. Проте теорія, запропонована Мак'єном (McEwen, Gianaros, 2011) є загально визнаною: стрес включає фактор стресу та реакцію на стрес. Неминучий або передбачуваний стимул, який ініціює реакцію на стрес, називається стресором. Реакція на стрес контролюється вегетативною нервовою системою.

У науковій літературі «стресостійкість» розглядається з різних точок зору: як процес адаптації людини до умов навколишнього середовища (Степанов, 2006: 424); як інтегральна, системна характеристика особистості, що забезпечує стабільність психічного функціонування при стресових ситуаціях (Приходько, 2021: 118); а також як сукупність загальних захисних реакцій факторів, що активуються у відповідь на час та інтенсивну дію внутрішніх і зовнішніх чинників (Синявський, Сергєєнкова, 2007). З розвитком концепції стрес змінювалися і наукові підходи до трактування стресостійкості (Стасюк, Українець, 2023: 126–133).

Під поняттям «*методика навчання*» розуміють способи організації освітнього процесу, які сприяють розвитку мислення та пізнавальної активності учнів; систему принципів, методів і засобів, спрямованих на ефективне засвоєння знань і розвиток умінь; систему принципів, методів і засобів, спрямованих на ефективне засвоєння знань і розвиток умінь (Бех, 1996: 136–141).

Перш ніж перейти безпосередньо до методики навчання студентської молоді стресостійкості в умовах війни в Україні засобами фізичного виховання вважаємо правильним розглянути фізичне виховання та його засоби формування стресостійкості.

В «Українському педагогічному словнику» С. Гончаренка зазначається: «Фізичне виховання – складова частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь» (Гончаренко, 1997). *Фізичне виховання* є підсистемою цілісного освітнього процесу і зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організовувати та вести здоровий спосіб упродовж життя. Освітня система, зокрема заклади вищої освіти, відіграють ключову роль у соціальному розвитку особистості, окрім виконання спеціалізованих завдань, на них ще покладена відповідальність за збереження фізичного, психічного та морального здоров'я студентів. Фізичне виховання є невід'ємною частиною загальної виховної системи студентів.

Засобами фізичного виховання називають ті чинники, за допомогою яких здійснюється вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення. До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники. Фізичні вправи є основним і специфічним засобом фізичного виховання. Найвищою ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного застосування засобів, тобто рухова активність повинна здійснюватися здебільшого за сприятливих природних умов і при чіткому дотриманні правил особистої гігієни (Лозова, Троцько, 2002).

Головним пріоритетом сучасного фізичного виховання у вищій освіті в умовах війни є зміцнення психічного здоров'я молоді та формування у них стресостійкості.

До засобів фізичного виховання, які відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості студентів відносять: *фізичні вправи та спортивну*

діяльність; дихальні практики та релаксацію; ігрові та командні види спорту; активний відпочинок і екстремальні види спорту; загартовування та оздоровчі процедури.

Метою методики навчання стресостійкості засобами фізичного виховання є формування у студентів здатності до ефективного подолання стресу та збереження психоемоційної рівноваги в умовах фізичних і соціальних навантажень шляхом розвитку навичок саморегуляції, самоконтролю та адаптації до стресових ситуацій через фізичну активність.

Наголошуємо, що базовою педагогічною умовою реалізації означеної методики навчання є інтеграція фізичного виховання в цілісний освітній процес. Фізичне виховання має адаптуватися до нових реалій, враховуючи психологічний стан студентів, обмеженість простору для занять та необхідність регулярної фізичної активності для збереження здоров'я та розвитку стресостійкості молоді.

У разі запровадження дистанційного навчання методика навчання стресостійкості засобами фізичного виховання студентської молоді має забезпечуватися впровадженням нових технологій. Це можуть бути онлайн-заняття (Zoom, Google Meet), відеоуроки з виконанням завдань студентами у зручний для них час, челленджі та марафони у соцмережах для підвищення мотивації.

Для дистанційного формату навчання найкраще підійдуть релаксаційні методики як от: дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, медитаційні техніки, йога та статичні вправи, аутогенне тренування (метод Шульца), рефлексотерапія та самомасаж, танцювальна терапія.

Перевагами використання релаксаційних методик у дистанційному форматі є: *доступність* (студенти можуть виконувати вправи в будь-якому місці), *гнучкість* (можливість обирати зручний час для занять), *персоналізація* (підбір технік відповідно до потреб кожного студента), *підтримка психічного здоров'я* (зниження рівня тривожності та емоційної напруги, розвиток стресостійкості).

Ефективність методики навчання, що сприятиме фізичному, психологічному та емоційному зміцненню студентів, підвищенню їхньої стресостійкості та адаптації до складних умов життя під час війни залежить від дотримання таких принципів: *принцип адаптивності, принцип комплексності, принцип доступності та безпеки, принцип поступовості, принцип саморегуляції, принцип*

мотивації та позитивного підкріплення, принцип варіативності, принцип соціальної підтримки та комунікації.

У процесі формування стресостійкості засобами фізичного виховання можна інтегрувати релаксаційні методики у викладання педагогічних дисциплін. Наприклад, «Педагогіка». Під час самостійної роботи у розрізі теми «Профілактика емоційного вигорання педагогів» студенти отримують завдання проаналізувати власний рівень стресу за допомогою спеціальних опитувальників (наприклад, шкали Перса); виконання практичного кейсу – розробка «антистрес-програми» для педагога (включення прогресивної м'язової релаксації, йоги, самомасажу). Здобувачам освіти надаються рекомендації щодо використання мобільних додатків (Calm, Prana Breath) та перегляд навчальних відео про техніки релаксації.

У провадження в освітній процес та реалізація методики навчання студентської молоді стресостійкості засобами фізичного виховання в умовах війни в Україні передбачає ще й урахування таких поінтів як:

- засоби та інструменти оцінювання знань;
- урахування рівня фізичної підготовки студентів та студенток;
- поєднання фізичних і психологічних практик;
- адаптація до умов перебування здобувачів освіти та можливостей навчання;
- професіоналізм та обізнаність педагога у сфері фізичного виховання;
- системність та постійний моніторинг результатів впровадження методики.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Проблема розвитку стресостійкості у здобувачів освіти залишатиметься актуальною і в післявоєнний період. Тому доцільним є впровадження до навчальних планів закладів вищої освіти освітнього компонента «Методика навчання стресостійкості засобами фізичного виховання». Цей курс спрямований не лише на формування теоретичних знань, а й на розвиток практичних навичок у студентів. Власне це і буде перспективою наших подальших наукових розвідок.

Запровадження науково обґрунтованої та ефективної методики розвитку стресостійкості студентів у кризових умовах засобами фізичного виховання сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптивності та загальному покращенню психоемоційного стану молоді, що, своєю чергою, позитивно вплине на їхню академічну успішність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Башавець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. Вип. 2. С. 32–36.
2. Бех І.Д. Проблема методів в сучасній школі. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 4. С. 136–141.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ, 1997. 376 с.
4. Лозова В.І., Троцько Г.В. *Теоретичні основи виховання і навчання* : навч. посіб. Харків, 2002. 400 с
5. Приходько І.І. та ін. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків, 2021. 118 с.
6. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 274 с.
7. Стасюк В.В., Українець В.М., 2023 Сутність стресостійкості у психологічній науці URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf> (дата звернення: 26.01.2025)
8. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2023. № 1(71). С. 126–133.
9. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ, 2006. 424 с.
10. Чому люди уникають психологічної допомоги. Бар'єри та стереотипи. URL: <https://er.auk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5ed4503-b76f-4947-9e40-718c3b6a6e41/content> (дата звернення: 26.01.2025)
11. «Стрес». Психічне здоров'я Америки. URL: <https://mhanational.org/conditions/stres> (дата звернення: 26.01.2025)
12. A. Feder, E.J. Nestler, D.S. Charney Psychobiology and molecular genetics of resilience *Nat. Rev. Neurosci.*, 10 (2009), pp. 446–457.
13. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000a). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562
14. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001, 56(3), 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (Accessed 26.01.2025)
15. McEwen BS, Gianaros PJ. Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annu Rev Med*. 2011;62:431-45. doi: 10.1146/annurev-med-052209-100430. PMID: 20707675; PMCID: PMC4251716
16. Robertson, I.T., Cooper, C.L., Sarkar, M. and Curran, T. (2015) Resilience Training in the Workplace from 2003–2014: A Systematic Review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 533–562. Available at URL: <https://doi.org/10.1111/joop.12120> (Accessed 26.01.2025)
17. Sangalang CC, Becerra D, Mitchell FM, Lechuga-Peña S, Lopez K, Kim I. Trauma, Post-Migration Stress, and Mental Health: A Comparative Analysis of Refugees and Immigrants in the United States. *J Immigr Minor Health*. 2019 Oct; 21(5): 909–919. doi: 10.1007/s10903-018-0826-2. PMID: 30244330
18. Sapolsky RM (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: St. Martins Press. pp. 37, 71, 92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0. Available at URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Sapolsky (Accessed 26.01.2025)
19. Stress. World Health Organization Available at URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree> (Accessed 26.01.2025)

REFERENCES

1. Andrieieva O., Bashavets N., Pleshakova O. (2023) Vplyv rukhovoi aktyvnosti na pidvyshchennia stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity. [The Influence of Physical Activity on Increasing Stress Resistance of Higher Education Students] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2023. Vyp. 2. S. 32–36. [in Ukrainian]
2. Bekh I. D. (1996) Problema metodiv v suchasni shkoli. [The Issue of Methods in Modern School] *Pedahohika i psykholohiia*. 1996. № 4. S. 136–141. [in Ukrainian]
3. Honcharenko S. U. (1997) *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk*. [Ukrainian Pedagogical Dictionary] Kyiv, 1997. 376 s. [in Ukrainian]
4. Lozova V.I., Trotsko H.V. (2002) *Teoretychni osnovy vykhovannia i navchannia*. [Theoretical Foundations of Education and Training]; navch. posib. Kharkiv, 2002. 400 s. [in Ukrainian]
5. Prykhodko I.I. (2021) *Psykhohiia diialnosti v osoblyvykh umovakh*. [Psychology of Activity in Special Conditions]: slovnyk-dovidnyk; za zah. red. prof. I.I. Prykhodka. Kharkiv, 2021. 118 s. [in Ukrainian]
6. Syniavskiy V.V., Serhiienkova O.P. (2007) [Psychological Dictionary], *Psykhohichnyi slovnyk za red. N.A. Pobirchenko*. Kyiv, 2007. 274 s. [in Ukrainian]
7. Stasiuk V.V., Ukrainets V.M. (2003) *Cutnist stresostiikosti u psykholohichnii nautsi*. [The Essence of Stress Resistance in Psychological Science] Available at URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf> (Accessed 26.01.2025). [in Ukrainian]
8. Stasiuk V.V., Ukrainets V.M. (2003) *Istoryko-psykhohichnyi analiz fenomenu stresu*. [Historical and Psychological Analysis of the Stress Phenomenon] *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy im. I. Cherniakhovskoho*. 2023. № 1(71). S. 126–133. [in Ukrainian]
9. Stepanov O. M. (2006) *Psykhohichna entsyklopediia* [Psychological Encyclopedia], avt.-uporiad. O.M. Stepanov. Kyiv, 2006. 424 s. [in Ukrainian]
10. Chomu liudy unykaiut psykholohichnoi dopomohy. Bariery ta stereotypy [Why People Avoid Psychological Help. Barriers and Stereotypes] Available at URL: <https://er.auk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5ed4503-b76f-4947-9e40-718c3b6a6e41/content> (Accessed 26.01.2025). [in Ukrainian]

11. «Stres». Psykhichne zdorovia Ameryky. [Stress». Mental Health America] Available at URL: <https://mhanational.org/conditions/stres> (Accessed 26.01.2025).
12. A. Feder, E.J. Nestler, D.S. Charney Psychobiology and molecular genetics of resilience Nat. Rev. Neurosci., 10 (2009), pp. 446–457 [in English]
13. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000a). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562
14. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. Available at URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (Accessed 26.01.2025)
15. McEwen BS, Gianaros PJ. Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annu Rev Med.* 2011; 62: 431–45. doi: 10.1146/annurev-med-052209-100430. PMID: 20707675; PMCID: PMC4251716
16. Robertson, I.T., Cooper, C.L., Sarkar, M. and Curran, T. (2015) Resilience Training in the Workplace from 2003–2014: A Systematic Review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 533–562. Available at URL: <https://doi.org/10.1111/joop.12120> (Accessed 26.01.2025)
17. Sangalang CC, Becerra D, Mitchell FM, Lechuga-Peña S, Lopez K, Kim I. Trauma, Post-Migration Stress, and Mental Health: A Comparative Analysis of Refugees and Immigrants in the United States. *J Immigr Minor Health.* 2019 Oct;21(5):909-919. doi: 10.1007/s10903-018-0826-2. PMID: 30244330
18. Sapolsky RM (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: St. Martins Press. pp. 37, 71, 92, 271. ISBN 978-0-8050-7369-0. Available at URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Sapolsky (Accessed 26.01.2025)
19. Stress. World Health Organization Available at URL: <https://www.who.int/news-room/questions-andanswers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree> (Accessed 26.01.2025)