

УДК 37.036:378.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-5>

**Таїсія КОМАР**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: [komart@khmnu.edu.ua](mailto:komart@khmnu.edu.ua)

**Оксана ВАРГАТА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1805-4643>

e-mail: [varhatao@khmnu.edu.ua](mailto:varhatao@khmnu.edu.ua)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

*У статті здійснений теоретичний аналіз стресостійкості фахівців соціономічного профілю у науковій психологічній літературі. Окреслено методологічні підходи до визначення сутності стресостійкості. Теоретико-методологічне осмислення наукової літератури дозволило визначити сутність стресостійкості, як психологічного феномену, що характеризується високим рівнем стійкості до стресу та рефлексії. Визначено, що стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Уточнено сутність понять: стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес-фактори, психологічні чинники стресостійкості. Приділено увагу впливу психологічним чинникам, що сприяють розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Визначено психологічні чинники стресостійкості та психологічні бар'єри стресостійкості фахівців соціономічного профілю.*

*У статті під стресостійкістю розуміється комплекс особистісних професійних якостей, які допомагають у вирішенні професійних завдань у психологічній сфері. Стресостійкість особистості характеризується: високим рівнем адаптації, високим рівнем працездатності та високим рівнем психічного здоров'я.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості за відповідними методиками. За результати дослідження визначено, що переважає середній рівень стресостійкості серед фахівців соціономічного профілю. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю.*

*Ключові слова: стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес-фактори, психологічні чинники стресостійкості.*

**Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA**

Khmelnitskyi National University

## **PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS**

*The article provides the theoretical analysis of the stress resistance of socio-economic specialists in the scientific psychological literature. Here are outlined the methodological approaches to determining the essence of stress resistance. Theoretical and methodological understanding of the scientific literature allowed to determine stress resistance the essence of as a psychological phenomenon which is characterized by a high level resistance to stress and a high level of reflection. It was determined that stress resistance a important component of a specialist's mental health. The article reveals the definitions: stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental health, stress factors, psychological factors of stress resistance. The focuses on the influence of the psychological factors contribute to development of stress resistance of a socio-economic specialist. It was determined psychological factors of stress resistance and the psychological barriers stress resistance of specialists in the socio-economic the profile.*

*In the article, the stress resistance is understood as the complex of the personal professional qualities, which assist in professional tasks solving in the psychological sphere. The stress resistance characterized by a high level adaptation, a high level work capacity and a high level of mental health.*

*The results of an empirical study of the level of stress resistance by appropriate to the methods. According to the results of the study, it was determined that the average level of stress resistance among specialists of the socio-economic profile. We see the prospect of further research in the implementation and development psychological support for the development of stress resistance of socio-economic specialists.*

*Key words: stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental health, stress factors, psychological factors of stress resistance.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

В умовах війни, навіть, не виникає заперечень, що саме професії соціономічного типу є найбільш напруженими в психологічному плані. Адже саме в соціономічних професіях присутня надзвичайно велика кількість стрес-факторів, що в подальшому впливають на стан їхнього психічного здоров'я. У зв'язку з цим, необхідно розвивати таку інтегральну комплексну характеристику особистості, як стресостійкість. Сучасним фахівцям соціономічних професій необхідно навчитися зберігати власне психічне здоров'я та благополуччя. Це можливо за умов вивчення соціально-психологічних чинників, механізмів, закономірностей розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери та розробки комплексу заходів щодо профілактики

й психокорекції постстресових станів та професійного вигорання. Практичним психологам рекомендовано здійснювати психодіагностику ранніх проявів стресу та індивідуальної схильності конкретного фахівця до розвитку дистресу, що у подальшому може спровокувати негативні стресові стани, виникнення «синдрому хронічної втоми» та інших симптомів.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

На сучасному етапі вивчено наукові праці присвячені питанням стресу та стресостійкості, зокрема: С. Арефнія, О. Бакаленко, Н. Бамбурак, О. Варгата, Т. Комар, О. Кулешова, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцова, С. Максименко, М. Марусинець, Л. Міхеєва, В. Павленко, А. Пасічніченко, І. Рябоконт, М. Савчин, Т. Селюкова, С. Тітаренко, Л. Тютюнник, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, Р. Шевченко та ін.

З огляду на вищеокреслене, слід констатувати, що основна увага у наукових дослідженнях приділяється психологічним особливостям проблемам стресу як психологічного феномену. Та, на жаль, не вивченими залишаються психологічні механізми, закономірності, чинники розвитку стресостійкості у фахівців соціономічних професій. Окрім того, наявні теоретичні дослідження не дають чіткого розуміння даного психологічного феномену стресостійкості. Також, недостатньо вивчено, індивідуально-типологічні характеристики, особистісні властивості та особливості взаємодії фахівців з різним рівнем стресостійкості. Важливо констатувати, про недостатню увагу даній проблематиці, що обумовлює необхідність вивчення її з різних ракурсів.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є здійснити теоретико-емпіричне вивчення стресостійкості та визначити психологічні чинники розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

### **Виклад основного матеріалу**

Психологічний феномен стресу фахівців соціономічної сфери стали предметом вивчення у багатьох наукових працях, однак, психологічні особливості стресостійкості, залишаються недостатньо розглянутими фахівцями-практика, а також у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення поняття стресостійкості.

Стресостійкість є одним із основних показників психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального

функціонального стану організму людини. Стресостійкість є психологічною властивістю особистості, що оберігає її від зовнішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому можливість реалізації фізичних, духовних, інтелектуальних ресурсів і підвищує рівень її працездатності.

У психологічній літературі поряд з поняттям «стресостійкість» тісно пов'язані поняття: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрес-толерантність». Стресостійкість характеризується необхідним ступенем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів у професійній діяльності, забезпечуючи при цьому, високий рівень емоційної лабільності, здатності до соціальної адаптації, збереження ефективної взаємодії та збереження працездатності і психічного здоров'я. Високий рівень розвитку стресостійкості у фахівців соціономічної сфери забезпечує їх успішну самореалізацію та досягнення важливих професійних цілей. Стресостійкість визначається індивідуально-особистісними якостями фахівця, що дають їм змогу переносити надмірні інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження в професійній діяльності без шкідливих наслідків для психічного здоров'я.

Грунтовний аналіз стресостійкості, здійснено дослідницею Г. Дубчак, яка розкриває дане поняття через такі її властивості, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, нервово-психічна стійкість, толерантність до стресу. Авторка зауважує, що стресостійкість необхідно розглядати, як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-емоційній ситуації. З означеного вище виходить, що стресостійкість є властивістю, яка зумовлюється індивідуальністю фахівця. Таким чином, стресостійкість є властивістю, що виявляється під час впливу стрес-факторів [1].

На думку, В. Крайнок стресостійкість – це поліфункціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результатом чого є зіткнення особистості із стрес-факторами. Стресостійкість полягає в адекватній оцінці ситуації та реалізації особистісних ресурсів, що визначає інтенсивність реакцій на зміну компонентів стресової ситуації, що в подальшому і визначає рівень її стресостійкості [2].

В. Корольчук розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні. Стресостійкість особистості розкривається автором через:

- підвищення здатності до соціальної адаптації;

- підвищення значущих міжособистісних зв'язків;
- підвищення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей;
- підвищення рівня працездатності;
- підвищення рівня психічного здоров'я.

Таким чином, збереження стресостійкості особистості тісно пов'язано з пошуком необхідних ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних проявів стресових ситуацій. Під необхідними ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні зміни, що проявляються у психологічній стійкості до стресогенної ситуації. Категорія ресурсів стресостійкості представляє собою характер і засоби подолання стрес-ситуацій та вибір на цій основі моделей поведінки. Індивідуальний характер відповідної поведінки для подолання стрес-ситуацій залежить від активності життєвої позиції особистості та від її потреб у самореалізації особистісних потенціалів.

Дослідники М. Корольчук та В. Крайнюк виокреслили стресостійкість, як властивість особистості, що виявляється у протистоянні життєвим труднощам та несприятливому тиску певних обставин, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та працездатність під час складних випробувань. Окремими аспектами стресостійкості науковці виокремили врівноваженість, стабільність та опірність особистості [3].

Н. Цибуляк стресостійкість визначає, як професійно-важливу якість фахівця. Дана якість проявляється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників у професійній діяльності, що забезпечить її ефективність та результативність у складних професійних ситуаціях [7].

Т. Циганчук досліджує стресостійкість, як психологічну особливість фахівця. Дана психологічна особливість регулює структуру особистості та здійснює вплив на переживання суб'єктом стрес-ситуації, а з іншого боку регулює успішну професійну діяльність та соціальну активність. Стресостійкість реалізується функціями емоційної стійкості, самоконтролю та саморегуляції. Стресостійкість здійснює вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності особистості [8].

В. Павленко та Т. Селюкова трактують стресостійкість, як здатність адекватно оцінювати конфліктні ситуації та прогнозувати способи їх подолання, зокрема, як здатність стримувати небажані імпульси, порогові величини, ступінь напруженості зусиль, що впливає на поведінку особистості [4].

А. Пасічніченко стресостійкість розглядає, як індивідуальну інтегративну, багатокомпонентну властивість особистості. Дана властивість особистості здатна зберігати нормальну працездатність у стрес-ситуаціях та бути ефективною в складних емоціогенних умовах. З позиції автора, стресостійкість є значущо-професійною рисою фахівця, адже значною мірою визначає результативність його професійної діяльності [5].

Р. Шевченко досліджує стресостійкість, як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості. Зміст стресостійкості полягає в комплексному взаємозв'язку властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи. Результатом високого рівня стійкості до стресу є оптимальна взаємодія особистості з навколишнім середовищем. Дослідниця висловлює припущення, про те, що стресостійкість – це особистісна якість, що формується на основі постійних багаторазових сутичок зі стресогенними факторами. Такі сутички являють собою складний процес та охоплюють оцінювання стрес-ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах та самоаналізі негативного досвіду.

Дослідниця визначає, що порівняно зі стійкістю, стресостійкість має певні відмінні особливості такі, як:

- ступінь адаптації до впливу стрес-чинників зовнішнього та внутрішнього середовища;
- рівень розвитку психічних, фізіологічних, соціальних механізмів регуляції та поведінки в стресових умовах;
- активації потенційних ресурсів організму і психіки, а також зміна працездатності й поведінки особистості, що спрямовані на запобігання негативним емоційним переживанням та порушенням ефективності професійної діяльності [9].

Вивчення психологічних чинників стресостійкості до соціономічних професій забезпечать засвоєння та виконання ними професійних функцій. Важливо окреслити, що у соціономічних професіях стресостійкість виступає ключовим моментом психологічної адаптації та входження фахівців у професійну діяльність.

В якості різноманітних психологічних чинників стресостійкості, необхідно розглядати ті чинники, від яких часто залежить швидкість виникнення стресового стану. Стрес-поведінкові реакції особистості мають різне походження та характеризуються, як фізіологічні та психічні. До психологічних чинників стресостійкості відносять:

- емоційну стійкість та здатність до самоконтролю емоцій;

- індивідуальну витривалість та діапазон можливостей організму;
- бар'єри психічної адаптації до стрес-ситуації;
- силу-слабкість нервово-психічної системи;
- досвід особистості у стрес-ситуаціях;
- суб'єктивну оцінку особистістю стрес-ситуації;
- цінності та власні принципи;
- особистісне зростання.

Науковий аналіз теоретичної літератури дозволив виділити психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості особистості, а саме:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (високий рівень емоційної стійкості, стабільності, вольової саморегуляції, активності, впевненості у собі та своїх діях);
- наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату;
- досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;
- позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон;
- здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації;
- підтримка та схвалення з боку соціального оточення.

Психологічними чинниками, що негативно впливають на розвиток стресостійкості особистості визначено:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції, високий рівень тривожності;
- вплив стрес-факторів перевищує адаптаційні можливості особистості;
- низький рівень адаптивних можливостей організму особистості;
- низький рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, негативний прогноз стрес-ситуації, почуття безпорадності перед стрес-ситуацією [6].

Таким чином, особливості професійної діяльності фахівців соціономічної сфери обумовлюють специфіку вияву різноманітних стрес-факторів, що пов'язані з визначенням психологічних чинників їх виникнення та розвитку. Розвиток стресостійкості у фахівців соціономічної сфери визначається системною динамічною властивістю особистості, яка здатна протистояти стресовому впливу та адекватно

реагувати на стрес-ситуації, без шкоди для свого психічного здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності на різних етапах. Основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери є: аналітичність, емпатійність, мотиваційність, толерантність, моральна спрямованість, високий рівень самооцінки, самоконтролю, саморегуляції та ефективність вибору стратегій копінг-поведінки.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю, залежить від певних психологічних чинників, а саме: психологічної компетентності фахівця, інтенсивності стрес-факторів; індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Стресостійкість фахівців соціономічного профілю необхідно розглядати, як індивідуальну здатність організму людини підтримувати нормальну працездатність зберігаючи при цьому необхідний рівень адекватного сприйняття та адаптації до впливу стрес-факторів зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому здатність до самозбереження свого власного психічного здоров'я.

Для дослідження психологічних особливостей та рівнів розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного типу використано діагностичний супровід. Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Психологічного центру, в якому взяли участь 30 фахівців соціономічного типу.

Психологічними особливостями рівня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу визначають:

- ступінь впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;
- систему реакцій фахівців на відповідні стрес-фактори зовнішнього середовища;
- систему невідповідності між можливостями та стрес-середовищем;
- реакцію організму, що розкриває індивідуальні ресурсні можливості фахівців у стрес-ситуації;
- психологічну реакцію фахівців на стрес-ситуацію;
- взаємозв'язок фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Вивчення рівня схильності до стресу у фахівців соціономічного типу використано тест-опитувальник «Тест на визначення рівня схильності до стресу» (адаптований Т. Продун). Даний тест передбачає 15 питань, на які необхідно дати відповідь «так» – два бали, «іноді» – один бал та «ні» – 0 балів. Після проведення тест-опитування потрібно підбити підсумок діагностичного дослідження за такими критеріями:



(низький, середній та високий). Результати опитувальника «Визначення рівня схильності до стресу» подані на рисунку 1.

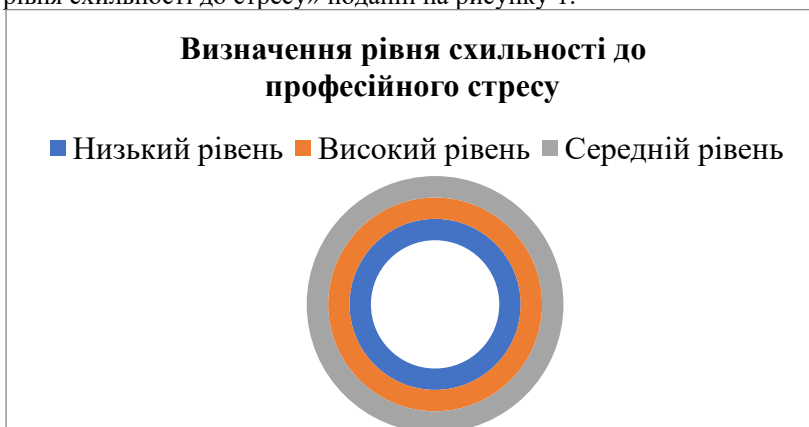


Рис. 1. Результати тест-опитування «Визначення рівня схильності до стресу»

За результатами тест-опитування визначено такі показники:

– низький рівень стресу (20%). Характеристиками низького рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців високий рівень стресостійкості; їм можна позаздрити, адже у них надзвичайно розвинуті навички стресостійкості; у стрес-ситуаціях вони спокійні та розсудливі; володіють здатністю до адекватного оцінювання стрес-ситуації та навичками саморегуляції; уміло використовують особистісні ресурси та прагнуть до самовдосконалення;

– середній рівень стресу (44%). Характеристиками середнього рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців середній рівень стресостійкості; часто стреси їм докучають, але особливих проблем не створюють; такі фахівці часто недооцінюють стрес-ситуації та вплив стрес-факторів на їх психічне здоров'я; рекомендацією є свідоме ставлення до стрес-ситуацій та розвиток навичок стресостійкості;

– високий рівень стресу (26%). Характеристиками високого рівня стресу можна визначити, що у таких фахівців низький рівень стресостійкості; їм варто замислитися про наслідки стресу; також варто розвинути особистісні ресурси стійкості до стресу та не хтувати своїм психічним здоров'ям; рекомендацією є терміново змінити тип поведінки у стрес-ситуаціях та змінити своє життя.

Таким чином, за результатами психодіагностичного дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а

саме: адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони; усвідомлювати власні емоції та емоції інших; усвідомлювати власний психологічний потенціал та особистісні ресурси; реалізовувати особистісно-професійну сферу; визначати пріоритетні цілі та завдання; адекватно виражати та керувати власними емоціями; обирати стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації; адекватно сприймати критику; самотивувати себе та мотивувати інших; позитивно налаштовуватися на спілкування; ефективно працювати в команді та використовувати час; умінням швидко визначати стрес-фактори та адаптуватися до стрес-ситуацій.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

По-перше, за результатами теоретичного дослідження стресостійкість характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, соціальних, мотиваційних, вольових, поведінкових компонентів психічної активності та стійкості до стресу, що забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності. По-друге, визначено психологічні чинники стресостійкості особистості фахівців соціономічних професій, а саме: індивідуально-психологічні особливості особистості (високий рівень емоційної стійкості, вольової саморегуляції, активності, впевненості у власних діях); наявність функціональних можливостей центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату; досвід розв'язання стрес-проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; позитивна установка на стрес-ситуації та позитивний емоційний фон; здатність до адекватної самооцінки у стрес-ситуації; підтримка та схвалення з боку соціального оточення. По-третє, проведено психодіагностичне дослідження рівнів розвитку стресостійкості у фахівців соціономічного типу та використано діагностичний супровід. За результатами психодіагностичного дослідження визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а саме: середнім рівнем впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища; середнім рівнем взаємозв'язку фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці психологічного супроводу розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери.

## Література

1. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 168 с.
2. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / за ред. акад. С. Максименка // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць. К. : Логос, 2007. Т. 7. № 10. С. 178-183.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. К. : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
4. Павленко В. В. Психологічні механізми вибору стратегій подолання стресових ситуацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Київ, 2002. Т. 1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Ч. 8. С. 126-133.
5. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки : творчість, майстерність, професіоналізм*. Кременчук, 2021 С. 55-59. URL: <http://surl.li/dmtxm>
6. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 217 с.
7. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Сер. : Психологічні науки*. 2019. №4. С. 266-274 URL: <http://surl.li/dmtxu>
8. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 50-59.
9. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. ... кандидат. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 272 с.

## References

1. Dubchak H. M. Psykhoholohiya stanovlennya profesiyanoi stresostiykosti maybutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesiy : dys. d-ra. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv, 2018. 168 s.
2. Kraynyuk V. M. Analiz zumovlenosti stresostiykosti ii pervynnymy kharakterystykamy / za red. akad. S. Maksymenka. Aktualni problemy psykhoholohiya : zb. nauk. pr. K. : Lohos, 2007. T. 7. № 10. S. 178-183.
3. Korolchuk M. S., Kraynyuk V. M. Sotsialno-psykhoholohichne zabezpechennya diyalnosti v zvychaynykh taekhstremalnykh umovakh : navch. posib. K. : Nika-Tsentr, 2009. 576 s.
4. Pavlenko V. V. Psykhoholohichni mekhanizmy vyboru stratehiy podolannya stresovykh situatsiy. Aktualni problemy psykhoholohiy : zb. nauk. pr. Kyiv, 2002. T. 1 : Sotsialna psykhoholohiya. Psycholohiya upravlinnya. Orhanizatsiyana psycholohiya. CH. 8. S. 126-133.
5. Pasichnichenko A. V. Stresostiykist yak profesiyno znachushcha rysa osobystosti pedahoha. Aktualni pytannya suchasnoyi pedahohiky : tvorchist, maysternist, profesionalizm. Kremenchuk, 2021 S. 55-59. URL: <http://surl.li/dmtxm>
6. Stelmashchuk KH. R. Psykhoholohichni chynnyky osobystisnoyi stresostiykosti ditey-syrit : dys. kand. psykhol. nauk : 19.00.01. Kyiv, 2019. 217 s.
7. Tsybulyak N. Yu. Profesiynna stresostiykist spetsialnogo pedahoha. Naukoviy visnyk KHDU. Ser. : Psykhoholohichni nauky. 2019. №4. S. 266-274 URL: <http://surl.li/dmtxu>
8. Tsyhanchuk T. V. Dynamika subiektyvnykh perezhyvan u studentiv VNZ v stresovykh situatsiy. Praktychna psykhoholohiya ta sotsialna robota. 2011. № 1. S. 50-59.
9. Shevchenko R. M. Psykhoholohichni umovy rozvytku stresostiykosti zhinok-derzhavnykh sluzhbovtziv : dys. kand. psykhol. Nauk : 19.00.07. Kyiv, 2020. 272 s.