

УДК 37.036:378.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-17>

**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)

**Олександра ХОПТЯНА**

Хмельницький національний університет

e-mail: [xov030545@gmail.com](mailto:xov030545@gmail.com)

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

*У статті розкрито актуальність проблеми стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я та здоров'я фахівця соціономічного профілю. Здійснено теоретичний аналіз праць українських психологів-науковців з проблеми стресу, стресостійкості, емоційної стійкості фахівців, здоров'язбереження та самозбереження. Описано важливість підвищення рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців сфери людина-людина для покращення їх ефективності й правильності вирішення професійних завдань, мінімізації робочого стресу та покращення їх психічного стану. Досліджено важливість впровадження здоров'язберігаючих технологій, просвітницьких, корекційних та навчальних заходів для самооздоровлення та самозбереження психічного здоров'я фахівцями соціономічного профілю. Уточнено сутність понять: стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, емоційне вигорання, психічне здоров'я, самозбереження та здоров'язберігавальні технології.*

*Визначено, що стресостійкість та емоційна стійкість є важливими складовими психічного здоров'я фахівця, адже в сучасних умовах спеціалісти соціономічного профілю стикаються з різними дистрессами на роботі, погіршенням умов праці, психосоматичними наслідками стресу. Приділено увагу впливу емоційного чинника стресу на здоров'я фахівця соціономічного профілю. Визначено, що стресостійкість та емоційна стійкість є прямопропорційними до якості психічного здоров'я фахівця та його професійної діяльності. Розглянуто поняття стресостійкості та емоційної стійкості як складових самозбереження.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості та емоційної стійкості за розробленими методиками. За результати дослідження визначено, що переважає середній рівень стресостійкості та емоційної стійкості серед фахівців соціономічного профілю, що свідчить про наявність проблем з якістю психічного здоров'я та необхідністю до самозбереження. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці здоров'язберігаючих технологій, тренінгів самооздоровлення та самозбереження у закладах для навчання фахівців соціономічного профілю.*

**Ключові слова:** стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, здоров'я, психічне здоров'я, самозбереження здоров'я, здоров'язберігаючі технології.

**Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA, Oleksandra KHOPTIANA**

Khmelnytsky National University

## **STRESS RESISTANCE AS A COMPONENT OF SELF-PRESERVATION OF THE MENTAL HEALTH OF SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS**

*The article reveals the relevance of the problem of stress resistance as a component of self-care for mental health and the health of a specialist in the socio-economic profile. A theoretical analysis of the works of Ukrainian psychologists-scientists on the problem of stress, stress resistance, emotional stability of specialists, health preservation and self-preservation was carried out. The importance of increasing the level of stress resistance and emotional stability of human-to-human workers in order to improve their efficiency and correctness in solving professional tasks, minimize work stress and improve their mental state is described. The importance of the introduction of health-preserving technologies, educational, correctional and educational measures for self-healing and self-preservation of mental health by specialists in the socio-economic profile has been studied. The essence of the concepts: stress, stress resistance, emotional stability, emotional burnout, mental health, self-preservation and health-preserving technologies are clarified and described.*

*It was determined that stress resistance and emotional stability are important components of a specialist's mental health, because in modern conditions, socio-economic workers face various distresses at work, deterioration of working conditions, and psychosomatic consequences of stress. The focuses on the influence of the emotional factor of stress on the health of a socio-economic specialist. It was determined that stress resistance and emotional stability are directly proportional to the quality of a specialist's mental health and his professional activity. The concepts of stress resistance and emotional stability as components of self-preservation are considered in detail.*

*The results of an empirical study of the level of stress resistance and emotional stability according to the methods developed highlighted. According to the results of the study, it was determined that the average level of stress resistance and emotional stability prevails among specialists of the socio-economic profile, which indicates the presence of problems with the quality of mental health and the need for self-preservation. We see the prospect of further research in the implementation and development of health-preserving technologies, self-healing and self-preservation trainings in institutions for training specialists in the socio-economic profile.*

**Key words:** stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, health, mental health, self-preservation of health, health-preserving technologies.

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

Із швидким темпом сучасного життя, його соціальними, економічними та політичними колапсами людина отримує щоденні дози стресу, які відкладають відбиток на її психічному здоров'ї. В умовах війни у нашій країні, кожен щоденно хвилюється з різних питань, стресує під час роботи чи навчання, що веде за собою відсутність продуктивності та ефективності будь-якої діяльності особистості в її житті, що призводить до погіршення, як фізіологічного так, і психічного здоров'я. Особливо спостерігається дана проблема у

фахівців сфери «людина-людина». Часто спеціаліст соціономічного профілю постійно знаходячись у стані стресу, не може ефективно вирішувати поставлені перед ним задачі та допомогати іншим. Професійна діяльність фахівців даної сфери завжди характеризувалася багатофункціональністю та складністю завдань. Практика засвідчує, що в сучасних умовах, які ускладненні інтенсифікацією праці, емоційними та інтелектуальними перенавантаженнями, фахівцем соціономічного профілю все частіше стає важче адаптуватися до постійних змін, погіршується якість їх фізичного здоров'я, з'являється емоційне вигорання, психічні розлади та психосоматичні захворювання. В теперішніх умовах фахівці соціономічної сфери потерпають від стресу та стають дуже вразливими. Практика свідчить, що за умов низького рівня стресостійкості у фахівців соціономічного профілю, можлива ймовірність того, що у їхньому житті наявні деструктивні моделі поведінки та дистреси.

Актуальність теми дослідження стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю має важливе значення для їх самозбереження та підвищення рівня їх стресостійкості в професійно-особистісній життєдіяльності.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Провівши аналіз сучасних досліджень з даної проблеми, слід звернутися до праць з означеної проблематики.

Авторами І. Ждановою та Н. Бураковою досліджується питання емоційної саморегуляції у поліцейських. У статті авторки зосереджуються на важливості емоційної саморегуляції як уміння контролювати та впорядковувати власні емоційні реакції, зазначають, що це особлива професійна категорія соціономічного профілю, для якої вміння емоційної саморегуляції є необхідним для підтримки психічного здоров'я та ефективної професійної діяльності. У статті «Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського» обговорюються можливі наслідки недостатньої саморегуляції, такі як емоційне вигорання та професійне вигорання, а також досліджуються методи емоційної саморегуляції, такі як медитація, фізичні вправи та психотерапія [3].

Стаття Н. Гузь, Н. Фалько «Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості» цікава інноваційними технологіями, що сприяють розвитку психологічних ресурсів особистості та збереженню психічного здоров'я, зокрема здобувачів вищої освіти. Науковці

досліджують підходи до розвитку психологічних ресурсів, такі як психологічна підготовка, психологічне тренування, саморозвиток тощо [2].

О. Кравцова досліджує стресостійкість як психологічне явище, зокрема теоретичні підходи до стресостійкості, включаючи феноменологічний, функціональний, психологічний. Авторка у науковій праці *Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи* визначає фактори, які можуть впливати на рівень стресостійкості, такі як особистісні характеристики, соціальне середовище [5].

Наукова праця М. Кудінова «Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість» розкриває питання схожості та відмінності цих понять, а також їх взаємозв'язок. Оскільки стрес та емоції є невід'ємними складовими нашого життя, знання про стресостійкість та емоційну стійкість може допомогти нам краще розуміти себе та зберігати своє здоров'я в емоційно вимагаючих ситуаціях. Автор статті зазначає, що стресостійкість визначається як здатність людини витримувати стресові ситуації та не допускати до себе негативних емоцій. З іншого боку, емоційна стійкість визначається як здатність людини керувати своїми емоціями та використовувати їх в корисний спосіб [6].

У статті «Stress-Resistance: How to Develop Emotional Strength» Александр Колб розглядає методи і стратегії, що допомагають розвивати стресостійкість, такі як медитація, фізичні вправи, та надає рекомендації щодо того, як можна змінити своє ставлення до стресу та навчитися краще контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

Стаття «Stress and Coping: An International Perspective» авторства Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман є одним з найвідоміших досліджень на тему стресу та засобів його подолання. У статті автори розглядають підходи до вивчення стресу та відносин між стресом та здоров'ям. Вони також пропонують стратегії копінгу зі стресом, механізми стресу та психічного здоров'я, які можуть допомогти людям покращити свою стресостійкість та зберегти своє здоров'я.

Такі наукові дослідження дозволяють розглянути проблему стресостійкості з різних вимірів та висунути різноманітні підходи до її розвитку та збереження. Надалі, подальші дослідження в цій області можуть привернути більше уваги фахівців, що сприятиме подальшому розвитку та вирішенню проблеми стресу в суспільстві в цілому.

Здоров'язбережувальним технологіям у контексті педагогічних досліджень присвячена стаття В. Сфімової, де увага зосереджена на стресостійкості, що є важливою складовою здоров'я та емоційного

самопочуття людини. Стрес – це негативний стан, який може виникати в різних сферах життя, таких як особисте життя, професійна діяльність, міжособистісні відносини тощо. Людина може відчувати стрес у вигляді тривоги, нервозності, дратівливості, зниження ефективності. Такі стани можуть негативно впливати на здоров'я та життєві успіхи людини [4].

Цікавою є праця «Огляд профілактичних заходів для протидії стресовому впливу» написана Н. Шевчук та присвячена дослідженню способів профілактики та протидії стресу. У статті автор зосереджується на важливості заходів, спрямованих на зменшення стресу та підвищення рівня стресостійкості людини. Ці методи можуть бути корисними для підвищення ефективності роботи, зменшення тривоги та нервозності, покращення фізичного й психічного здоров'я [7].

Авторами О. Варгатою, Т. Комар, О. Кулешовою, Л. Міхеєвою досліджуються питання психологічних особливостей професійного стресу, психологічних чинників професійного стресу, професійного вигорання фахівців соціономічного профілю [1].

Зважаючи на актуальність означеної теми дослідження, залишаються не достатньо розкриті питання щодо стресостійкості як важливої складової самозбереження фахівців соціономічного профілю, що потребують детального розгляду. Звертаючи увагу на важливість зазначеної проблеми вважаємо за необхідне висвітлити наступні аспекти загальної проблеми, зокрема: узагальнити сутність понять стресостійкості, професійний стрес та самозбереження психічного здоров'я; здійснити емпіричне дослідження рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є здійснити теоретичний аналіз стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю та провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

### **Виклад основного матеріалу**

У сучасному просторі українського суспільства та загалом людства проблема стресу є глобальною. Вплив стресу може бути позитивним (еустрес) та негативним (дистрес), він впливає на всі сфери життя людини, особливо на професійну діяльність. Психологічно-дослідники зазначають, що в більшій мірі стрес є продуктом індивідуального стилю мислення та індивідуального сприйняття стресової ситуації.

Зокрема, науковиці О. Варгата, Т. Комар, О. Кулешова, Л. Міхеєва зазначають, що для фахівців соціономічного профілю важливі знання про психологію стресу, про види стресу та оцінку особистісних можливостей керування власною поведінкою в стресовій ситуації [1].

Проаналізувавши наукові підходи до сутності поняття стресу дослідниці виокремили низку стрес-факторів, тобто стресорів, що провокують стрес, а саме: психологічні, фізіологічні, поведінкові, інформаційні, комунікативні, емоційні, кар'єрно-професійні та управлінські.

Психологи-практики засвідчують, що професійному стресу властива дисгармонія між працівником та середовищем його професійної діяльності, яке сприяє зниженню стресостійкості фахівця сфери людина-людина. Професійний стрес є психологічним явищем, багатоаспектним, динамічним, яке проявляється у психофізіологічних, психосоціальних та психоемоційних реакціях організму людини на стресову ситуацію у професійній діяльності.

Проаналізувавши психологічні фактори професійного стресу, важливо звернути увагу на емоційні чинники, що впливають на професійну діяльність.

Часто, саме емоційні чинники підривають стабільність емоційної стійкості, знижують рівень стресостійкості та порушують психічне здоров'я фахівців соціономічного профілю, що в свою чергу, відбивається на ефективності виконання ними поставлених завдань.

Проблема стресостійкості особистості має актуальне велике та практичне значення у професійній діяльності фахівців даного профілю.

Дослідження з даної проблеми засвідчують, що емоційна стійкість є однією найважливіших складових збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічних професій.

Таким чином, емоційна стійкість фахівців соціономічного профілю є дуже важливою для збереження їхнього власного психічного та фізичного здоров'я.

Здійснивши теоретичний аналіз, можна стверджувати, що самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю у сучасних стресових умовах життя та праці є необхідним. Професійна діяльність фахівців соціономічного профілю часто вимагає цілісності їх професійної підготовки, а також високого рівня здоров'я, як необхідної умови виконання людиною різноманітних соціальних функцій, тому самозбереження психічного здоров'я є передумовою й перспективою для стабільної стійкої психіки до непередбачуваних ситуацій.

З метою встановлення рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю в умовах сьогодення нами були розроблені авторські опитувальники: «Діагностика рівня стресостійкості», «Емоційна стійкість». У дослідженні брали участь 40 фахівців Хмельницького національного університету.

Опитувальник «Діагностика рівня стресостійкості» передбачав вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю за допомогою гугл-форми. Досліджуваним були запропоновані твердження, які необхідно було оцінити від 1 до 10 балів. Загальну кількість балів дозволила визначити рівень стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Оцінка та інтерпретація опитувальника побудована таким чином: чим більшу кількість балів респондент набрав, тим вищий рівень його стресостійкості, та навпаки. Результати методики «Діагностика рівня стресостійкості» з метою вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю поданні на рисунку 1.



Рис. 1. Результати за методикою «Діагностики рівня стресостійкості»

За результатами проведеного опитувальника визначили такі показники:

- низький рівень стресостійкості визначено у 24 % опитуваних;
- середній рівень стресостійкості констатовано у 56 % респондентів;
- високий рівень стресостійкості встановлено у 20 % досліджуваних.

Таким чином, нами визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а саме: адекватною оцінкою власних сил та слабких сторін, усвідомлюванням власних емоцій та емоцій інших, також

усвідомленням власних психологічних потенціалів та особистісних ресурсів, реалізацією особистісно-професійної сфери, визначенням пріоритетних цілей та завдань, адекватним вираженням та керуванням власними емоціями, вибором стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації, адекватним сприйманням критики; самомотивуванням та мотивуванням інших, позитивним налаштуванням на спілкування, ефективною роботою в команді та використанням часу, умінням швидко визначати стрес-фактори та адаптуватися до стрес-ситуацій.

Для вивчення емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю використано опитувальник «Емоційна стійкість», що передбачав опитування за допомогою гугл-форми. Тестовий опитувальник складався з 10 тверджень з повсякденних життєвих ситуацій, що можуть спричинити емоційний дисбаланс. Досліджувані пропонувалось ознайомитись із твердженнями та оцінити їх відповідно до їх емоційних проявів у ситуаціях за шкалою від 1 до 5 балів. Обробку та інтерпретацію результатів необхідно провести таким чином: 1 бал – взагалі не про мене; 2 бали – скоріш, не про мене; 3 бали – не впевнений, що це про мене; 4 бали – це на мене трохи схоже; 5 балів – так, це про мене. Загальна кількість отриманих балів дозволить визначити рівень емоційної стійкості.

Характеристика рівнів емоційної стійкості подана нижче:

- до 12 балів включно – високий рівень емоційної стійкості, що базується на стабільній психіці; швидше за все, таким фахівцям не страшні ніякі емоційні стреси; їм рекомендовано підтримувати свою нервову систему в такому ж чудовому стані;
- від 13 до 25 – достатній рівень емоційної стійкості, тобто норма, що властива більшості фахівцям; їм притаманна достатня врівноваженість та адекватне реагування на більшість стресових ситуацій;
- від 25 до 37 – середній рівень, характеризує підвищений рівень емоційності; таким фахівцям рекомендовано розвинути навички психічної саморегуляції та опанувати техніки емоційного розвантаження;
- від 38 до 50 – низький рівень, таким фахівцям властивий дуже високий рівень емоційної збудливості; з цим їм можуть допомогти впоратися фахівці-психологи та психотерапевти.

Результати опитувальника «Емоційна стійкість» з метою вивчення рівня емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю подані на рисунку 2.



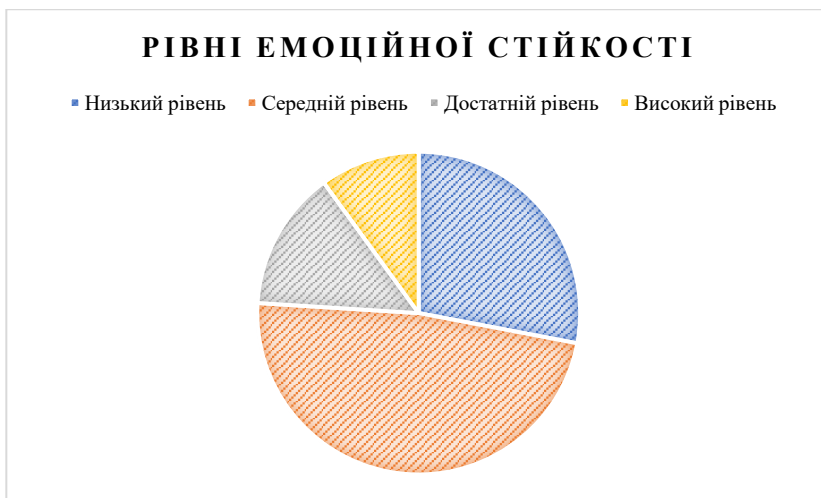


Рис. 2. Результати за опитувальником «Емоційна стійкість»

Отримані результати за даним опитувальником, свідчать про перевагу середнього рівня емоційної стійкості, тобто 48%, що характеризує підвищений рівень емоційності, таким респондентам варто опанувати техніки і навички психічної саморегуляції, що сприятиме покращенню рівня їх стресостійкості. Виявлена достатньо велика кількість досліджуваних, яким властивий дуже високий рівень емоційної збудливості, що свідчить, про низький рівень емоційної стійкості – 28%. Незначний відсоток респондентів припадає на достатній та високий рівень емоційної стійкості фахівця, 14% та 10%.

Проведене емпіричне дослідження засвідчує, що більшість фахівців соціономічного профілю мають недостатній рівень стресостійкості та емоційної стійкості, що вказує на наявність проблем із підтримкою та покращенням психічного здоров'я, відсутністю навиків самозбереження здоров'я. Саме тому, важливим є впровадження здоров'язберезувальних технологій таких, як:

- оздоровчі технології (фізична підготовка, спорт, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія, мануальні терапії тощо);

- технології навчання здоров'ю та здоров'язбереження (психологічні тренінги, семінари, вебінари, коуч-сесії, майстер-класи тощо)

– здоров'язберігаючі технології, що передбачають навчання раціональної організації робочого часу з урахуванням індивідуальних властивостей фахівця.

Таким чином, важливо враховувати психологічні умови та впроваджувати здоров'язбережувальні технології, що сприятиме самозбереженню психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Важливо, щоб фахівці відвідували просвітницькі заходи, тренінги, семінари, вебінари, майстер-класи, що значно покращить їх психічний стан та підвищить рівень їх особистої стресостійкості.

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

За результатами теоретичного дослідження проаналізовано наукові підходи до сутності поняття стресу, професійного стресу, стресостійкості та емоційної стійкості та виокремлено важливість стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Визначено, що стресостійкість є безпосередньо фактором ефективного та продуктивного виконання фахівцями поставлених завдань та має важливий вплив на психічний та фізичний стан працівників. Адже саме фізичний та психічний стан, його якість показує рівень стійкості фахівців до стресових ситуацій, що виникають під час професійної діяльності. Важливо зазначити, що низький рівень або відсутність стресостійкості прямопропорційно визначає рівень психічного благополуччя фахівця і його психічного здоров'я. За результатами дослідження констатовано, що середній рівень стресостійкості та емоційної стійкості означає те, що стресові ситуації впливають на психічне здоров'я фахівців соціономічного профілю, проте за допомогою здоров'язберігаючих технологій та навичок самозбереження вони зможуть досягти покращення свого психічного стану, що у подальшому матиме позитивний вплив на ефективність їх діяльності.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці здоров'язберігаючих технологій, психологічних тренінгів самооздоровлення та самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

### **Література**

1. Варгата О. В., Комар Т. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю : moderní aspekty vědy : XVI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. Str. 346-358.

2. Гузь Н. В., Фалько Н. М. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості, 2018. С. 425-433.
3. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. 2018. Режим доступу: <http://surl.li/hrosq>
4. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського*. 2020, Вип. 1.33. С.131-134. Режим доступу: <http://surl.li/hrpeu>
5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019, № 7. С. 98-117.
6. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016, №1. С. 22-28.
7. Шевчук Н. Д. Огляд профілактичних заходів для протидії стресовому впливу, 2021. Режим доступу: <http://surl.li/hrory>

### References

1. Varhata O. V., Komar T. V., Kuleshova O. V., Mikheieva L. V. *Psychologichni chynnyky profesiinoho stresu fakhivtsiv sotsionomichnoho profilii : moderni aspekty vedy : XVI. Dil mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut.r.o., 2022. Str. 346-358.*
2. Huz N. V., Falko N. M. Innovatsiini tekhnologii rozvytku psykholohichnykh resursiv osobystosti //Zberezhennia psykhiichnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity yak umova harmoniinoho stanovlennia osobystosti, 2018. S. 425-433.
3. Zhdanova I. V., Burakova N. V. Emotsiina samorehuliatitsiia v konteksti problemy psykhiichnoho zdorovia politseiskoho, 2018. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrosq>
4. Iefimova V.M. Zdoroviazberezhualni tekhnologii v systemi pidhotovky maibutnykh uchyteliv pryrodnychkykh dystsyplin. *Naukovyi visnyk MDU imeni V.O. Sukhomlynskoho*, 2020, Vyp. 1.33. S.131-134. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrpeu>
5. Kravtsova O. K. Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretichni pidkhody //Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky, 2019, № 7. S. 98-117.
6. Kudina M. S. Porivnialnyi analiz poniat stresostiikist ta emotsiina stiikist //Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, 2016, №1. S.22-28.
7. Shevchuk N. D. Ohliad profilaktychnykh zakhodiv dlia protyidii stresovomu vplyvu, 2021. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrory>