

УДК 155.9

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.13>

Тетяна УЛЬЯНОВА

кандидат психологічних наук, старший викладач,
кафедра загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
ulikta@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8643-2063

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ**

Анотація. Мета статті полягає в дослідженні особливостей стресостійкості у психологів-практиків. **Методологія** дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі наукової літератури з проблеми дослідження, порівнянні, систематизації та узагальненні отриманої інформації, інтерпретації наявних теоретичних підходів із зазначеної теми, емпіричному застосуванні комплексу психодіагностичного інструментарію: для дослідження рівня нервово-психічного напруження застосовувалася методика «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчіна та «Опитувальник вигорання – МВІ» К. Маслач, С. Джексона; для діагностики стресостійкості – опитувальник способів опанування (ОСС) Р. Лазаруса та С. Фолкмана; шкала оптимізму та активності (за Н. Водоп'яною, М. Штейном), методика «Емоційний інтелект» Д. Хола; методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних (кореляційний аналіз, метод групування за певною ознакою, метод профілів). **Наукова новизна** полягає в тому, що, використовуючи метод аналізу наукової літератури та результати емпіричного дослідження, здійснено дослідження стресостійкості психологів-практиків та обираючи ними відповідних стратегій опанування стресом. **Висновки.** Кореляційний аналіз дав змогу проаналізувати взаємозв'язок нервово-психічного напруження та стратегій опанування. Досліджено групи осіб з певним рівнем нервово-психічної напруги, діагностовано домінуючі стратегії копінгу осіб, що вибираються ними залежно від рівня нервово-психічної напруги. Так, у групі психологів-практиків із високим рівнем нервово-психічної напруги виявлена схильність до таких стратегій долаючої поведінки, як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль та втеча-уникнення. У групі психологів-практиків із низьким рівнем нервово-психічної напруги виявлені тенденції до домінування таких копінг-стратегій, як: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування та позитивна переоцінка ситуації.

Ключові слова: долаюча поведінка, копінг-стратегії, нервово-психічна напруга, особистість, стрес, стресостійкість.

Tetiana ULLANOVA

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Department of General and Differential Psychology,
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky"
ulikta@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8643-2063

**INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL PARTICULARITIES
OF PSYCHOLOGISTS' STRESS RESISTANCE**

Abstract. The article's purpose is to study particularities of practicing psychologists' stress resistance. Research methodology relies on theoretical analysis of relevant scientific literature, comparison, systematization and generalization of obtained data, interpretation of available theoretical approaches to the issue concerned, and empirical use of a complex of psychodiagnostic tools: to study the mental stress level, it was used the Neuropsychic Stress Index by T.A Nemchin and Maslach Burnout Inventory by C. Maslach & S. Jackson; to diagnose stress resistance – Ways of Coping Questionary by R. Lazarus & S. Folkman, Optimism and Activity Scale by N. Vodopianova & M. Shtein, and Emotional Intelligence by D. Hall; methods of quantitative and qualitative analysis of empirical data (correlation analysis, grouping by a certain feature, and profile method). The scientific novelty is that, using the analysis of scientific literature and the findings of empirical research, a study of the stress resistance of practicing psychologists and their choice of appropriate coping strategies for stress was carried out. **Conclusions.** Correlation analysis allowed analyzing the relationship between neuropsychological stress and coping strategies. The author worked with groups with a particular level of nervous

tension and diagnosed dominant coping strategies they apply depending on stress level. Thus, a group of practicing psychologists with a high level of psychological stress were apt for employing the following strategies of coping behavior: confrontational coping, distancing, self-control, and escape-avoidance. A group of practicing psychologists with a low level of psychological stress showed tendencies for such coping strategies as search for social support, admission of responsibility, planning, and positive reframing.

Key words: coping behavior, coping strategies, psychological stress, personality, stress, stress resistance.

Постановка проблеми. У зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні, що виникла після початку воєнного конфлікту на Сході нашої країни та особливо після повномасштабного вторгнення РФ на нашу територію в лютому 2022 року, актуальними стали дослідження феноменів, що так чи інакше пов'язані з адаптацією українців до нових соціальних, психологічних, економічних, досить екстремальних умов. Професії соціономічної групи (допоміжні професії) набувають у цей час найбільшої важливості, особливо це професії педагогів, психологів, соціальних педагогів, медичного персоналу та ін. Саме працівники сфери людина–людина допомагають українцям долати психологічні, соціальні та інші наслідки війни в Україні.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Для того щоб підвищувати адаптивність українців до нових соціальних, психологічних умов, психологи самі повинні володіти високим рівнем адаптивності та її складників.

Адаптаційний потенціал – системне поняття і його частиною є стресостійкість людини. Подолання (або опанування) стресу та складних життєвих ситуацій здебільшого сприймається вченими як поведінкова активність особистості, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Виділяють різні способи подолання, що зумовлюються різними складниками адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі таким складним психологічним феноменом, як стресостійкість.

У кожної людини свій набір фізіологічних, психічних та психологічних якостей, що становлять його внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу. Одним із таких ресурсів, що має у собі як фізіологічну, так і психологічну основу, є стресостійкість.

Стресостійкість – узагальнені якості особистості, вони характеризуються оптимальним поєднанням емоційних, вольових та інтелекту-

альних складових частин психічної діяльності, які гарантують успішне досягнення найскладніших завдань, навіть у несприятливих ситуаціях (Т. Руда, 2012).

Стресостійкість можна розглядати також як набір властивостей особистості, які дають можливість витримувати серйозні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані зі специфікою їхньої професійної діяльності, без великих негативних наслідків для роботи, інших людей та власного здоров'я [12].

Стресостійкість можна розглядати і як функціональну оцінку особистістю своїх здібностей і можливості подолання складної життєвої ситуації.

Але якщо розглядати стресостійкість як системне явище, то вчені виділяють безліч її складових компонентів. Так, до структури стресостійкості включається життєвий досвід, вольові якості, особливості інтелекту, психофізіологічні особливості. Також низка вчених зазначає, що критеріями стресостійкості можуть бути: самооцінка, емоційна стійкість, рівень нервово-психічного напруження та тривожність як один із важливих факторів, що визначає рівень стресостійкості [19].

Стресостійкість визначається дослідниками як система адаптивних особистісних якостей, складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана із системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини.

Великий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном: М. Арикewуо, Н. Наан, G.E. Vaillant, P. Лазарус, Г. Сел'є та інших. Постійно зростає інтерес до вивчення теми стресу у вітчизняній науці. Такою проблематикою займалися такі видатні психологи, як: О. Кокун, Л. Лабезна, О. Лосієвська, С. Максименко, Л. Карамушка та інші.

Феномен адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі стресостійкості, розроблявся такими зарубіжними та вітчизняними вченими, як: Н. Андріяшина, С. Арефнія,

М. Білова, А. Боднар, А. Кавалеров, В. Климчук, О. Саннікова, Л. Коробка, Т. Титаренко, Я. Юрків, R. Tedeschi, R. Lazarus та інші.

Є також ціла низка досліджень професійного та емоційного вигорання, до якого призводить довготривалий професійний стрес, у тому числі серед представників допоміжних професій. Цікавими є наукові доробки таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як: Y. Altinkurt та Y.I. Yorulmaz, С. Maslach, H.J. Freudenberger, Л. Карамушка, С. Максименко, М. Васильченко, та інших.

Професія «психолог» передбачає особливий тип взаємодії, тобто допоміжної поведінки. Допомога універсальна і є скрізь, де люди потерпають від гострого стресу, тривоги, паніки, небезпеки, негативних впливів військового стану, розлучень, втрат, переживання горя, туги, депресії, втрати сенсу життя, емоційних травм, тяжких покалічень, надмірної агресії та безсилля тощо.

Відомо, що до загальних особистих здібностей до психологічної діяльності належать: позитивне сприйняття світу; альтруїстична спрямованість; бажання працювати з людьми та для людей; вміння слухати та чути співрозмовника, а також самому ясно та послідовно викладати свої думки; вміння знайомитися та спілкуватися з новими людьми; бажання та схильність організовувати життєдіяльність або благополуччя інших людей тощо. До професійно значущих якостей психолога належать: емоційна стійкість, емпатія, рефлексія, спостережливість, уважність, швидкість прийняття рішень, організаторські та комунікативні здібності.

У разі постійного впливу стресових факторів можливості опору їм можуть послабшати, що призведе до стану гострої кризи, і як наслідок, ризик виникнення професійного вигорання [5; 6].

Вигоранням можна вважати втрату життєвої енергії, відсутність інтересу до роботи, що раніше подобалась, а також періодичні спалахи гніву на навколишніх колег та клієнтів, різке зниження мотивації та ефективності діяльності.

Емоційне вигорання небезпечно наявністю широкого спектра симптомів невротичного та психосоматичного плану, що детермінують його виникнення, що потребують диференційованого підходу як до профілактики, так і до психологічної корекції такого синдрому.

За даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, особи з емоційним вигоранням несуть у собі зміни особистості та психічного статусу неспсихопатологічного характеру, які умовно можна розбити на декілька груп: зміни у ціннісно-смысловій сфері; зміни щодо себе; зміни у реакціях на стрес та фрустрації; зміни у емоційній сфері; порушення у когнітивно-вольовій сфері – складнощі у концентрації уваги, інтелектуальна виснаженість. У разі феноменологічного аналізу виявляється, що фабула розладів під час емоційного вигорання пронизана тематикою професійної діяльності – втрати її екзистенційної сутнісної цінності. Очевидно, що психологічна допомога за цих станів має бути спрямована на відновлення втрачених духовних смислів життєдіяльності, набуття нового сенсу професійної діяльності. Індикаторами змін у здобутті нових смислів може бути відновлення вищезгаданих змінених особистісних сфер.

Через те, що сьогодні психологи задіяні у великій кількості активностей у різних напрямках психологічної кризової допомоги як цивільному населенню, так і військовим і їхнім рідинам, результати спостережень наголошують на необхідності постійної підтримки психологів, коли вони опікуються своїми підопічними. З метою пошуку шляхів профілактики стану емоційного вигорання бажано організувати втручання як на індивідуальному рівні, так і на рівні організації, направити фокус уваги на усунення ключових факторів, що сприяють вигоранню.

Мета статті. Метою статті є вивчення індивідуально-психологічних особливостей стресостійкості психологів-практиків.

Виклад основного матеріалу. Ми сформулювали гіпотезу дослідження таким чином: є залежність між рівнем нервово-психічного напруження та стратегіями опанування стресу, оптимізмом та емоційним інтелектом.

У дослідженні взяли участь 43 психологи-практики, що працюють на телеграм-платформі «Небайдуже».

Для дослідження рівня нервово-психічного напруження вибрано методик «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчіна та «Опитувальник вигорання – МВІ» К. Маслач, С. Джексона. Для діагностики стресостійкості було застосовано: опитувальник способів опанування (ОСС) Р. Лазаруса та

С. Фолкмана; шкала оптимізму та активності (за Н. Водоп'яною, М. Штейном), методика «Емоційний інтелект» Д. Хола.

За допомогою кореляційного аналізу виявлено значимі зв'язки показників нервово-психічного напруження та показників вигорання з активністю і оптимізмом. Зокрема, виявлено від'ємний кореляційний зв'язок між показниками нервово-психічної напруги та активності ($r=-0,299$, рівень значимості $p \leq 0,05$), між показниками нервово-психічної напруги та оптимізму ($r=-0,407$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Зроблено висновок, що ці показники взаємозумовлюють один одного: чим вищі активність та оптимізм, тим нижчий рівень нервово-психічної напруги та навпаки.

Додатні кореляційні зв'язки виявлено між показником нервово-психічного напруження та показниками конфронтаційного копінгу, дистанціюванням та уникненням; зворотні кореляції – між показником нервово-психічного напруження та більш ефективними стратегіями копінгу – показниками прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та показником позитивної переоцінки. Зроблено висновок, що чим менш ефективні стратегії опанування вибирають психологи-практики, тим вищі рівень психічної напруги та вигорання і навпаки.

Також завданням аналізу було виявлення взаємозв'язку показників нервово-психічного напруження та вигорання із емоційним інтелектом, адже, на нашу думку, добре розвинутий емоційний інтелект, особливо такі його компоненти, як емоційна обізнаність, виявлення та відреагування власних емоцій, мають велике значення для підвищення стресостійкості психологів-практиків. Виявлено, що справді існує додатний кореляційний зв'язок між показником нервово-психічного напруження із показником емоційного інтелекту психологів-практиків ($r=-0,307$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Для виявлення індивідуально-психологічних особливостей стресостійкості психологів-практиків нами було застосовано традиційний у диференціальній психології підхід: групування обстежених за певною ознакою; у нашому випадку ознакою виступив рівень нервово-психічної напруги респондентів. За результатами якісного аналізу емпіричних даних за методикою «Опитувальник нервово-психічної

напруги» Т. Немчіна було виділено дві групи осіб психологів-практиків: група НПН+, що характеризується рівнем психічного напруження вищим за середній та високим; і група НПН- – група респондентів із рівнем нервово-психічного напруження нижчим за середній та низьким.

За допомогою методу групування за певною ознакою було згруповано у профілі співвідношення показників емоційного інтелекту, активності й оптимізму та копінг-стратегій у цих двох групах респондентів.

Проаналізувавши отримані дані, можна відзначити, що наявні домінуючі стратегії копінгу залежно від рівня нервово-психічної напруги. Так, у групі психологів із високим рівнем нервово-психічної напруги виявлена схильність до таких стратегій долаючої поведінки, як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль та втеча-уникнення. Показники цих копінгів на профілі розташовані у четвертому квартилі розподілу даних від 75 до 100 процентилів, що говорить про високий ступень їх вираженості.

У групі психологів із низьким рівнем нервово-психічної напруги виявлені тенденції до домінування таких копінг-стратегій, як: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування та позитивна переоцінка ситуації. Показники цих копінгів на профілі також розташовані у четвертому квартилі розподілу даних від 75 до 100 процентилів, що говорить про високий ступень схильності респондентів до них.

У осіб допоміжних професій з високим рівнем нервово-психічного напруження такі показники емоційного інтелекту, як: емоційна обізнаність, управління емоціями, вміння мотивувати себе за допомогою власних емоцій, управління емоціями інших людей, використання їх для досягнення своїх цілей, розташовані у зоні третього квартилі розподілу вище середньої лінії ряду у 50 процентилів, що відповідає середньому рівню. Також ця група респондентів виявляє високий рівень емпатії – здібності співпереживати, яка має високий рівень розвитку та розташована у зоні четвертого квартилі розподілу (від 75 до 100 процентилів). Тобто усі здібності, або компоненти емоційного інтелекту виявляють середній рівень розвитку, а емпатія виявляє високий рівень розвитку.

Група респондентів з низьким показником нервово-психічного напруження виявляє високий рівень показників емоційного інтелекту і емоційної обізнаності, управління емоціями своїми і інших людей, емпатії і самомотивації.

Загальні показники емоційного інтелекту у двох групах респондентів різняться не дуже сильно. Можна зробити висновок, що рівень нервово-психічного напруження значно залежить від рівня емоційного інтелекту, а особливо від емоційної обізнаності, вміння управляти своїми емоціями, вміння мотивувати себе.

Ще одним завданням нашого дослідження було виявлення рівня активності та оптимізму у осіб допоміжних професій з різним рівнем нервово-психічної напруги. Виходячи з аналізу даних, можна наголосити, що рівень активності та оптимізму різняться залежно від рівня нервово-психічного напруження. Так, у групі осіб допоміжних професій із високим рівнем НПН (нервово-психічної напруги) показники активності та оптимізму попадають у зону другого квартилю розподілу (від 25 до 50 процентилів), що відповідає рівню нижче середнього. А у групі психологів з низьким рівнем НПН показники активності та оптимізму досить високі та перебувають у зоні четвертого квартилю розподілу (від 75 до 100 процентилів).

Тож можна зробити висновок, що особи з високим рівнем нервово-психічного напру-

ження мають низький рівень активності та оптимізму, що є основними складниками стресостійкості людини.

Висновки. Підб'ємо підсумки аналізу результатів емпіричного дослідження.

Виявлено, що у психологів-практиків з високим рівнем нервово-психічного напруження такі показники емоційного інтелекту, як: емоційна обізнаність, управління емоціями, вміння мотивувати себе за допомогою власних емоцій, управління емоціями інших людей, використання їх для досягнення своїх цілей, відповідають середньому рівню. У групі респондентів з низьким показником нервово-психічного напруження показники емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, управління емоціями своїми і інших людей, емпатії і самомотивації – на високому рівні.

Зроблено висновок, що рівень нервово-психічного напруження значно залежить від рівня емоційного інтелекту, а особливо від емоційної обізнаності, вміння управляти своїми емоціями, вміння мотивувати себе.

За результатами якісного аналізу емпіричних результатів зроблено загальний висновок: стресостійкість психологів-практиків має декілька головних компонентів, це: рівень активності та оптимізму, ефективні копінг-стратегії та високий рівень розвитку емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
2. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
3. Особливості професійного стресу у працівників ДСНС України / Т.А. Боровенська. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 29–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_13_6.
4. Магдисяк Л.І., Казмірук О.Ю. Психологічні особливості стресостійкості медичних працівників. *Science, research, development pedagogy*. # 12 Pedagogy # 2 : monografia pokonferencyjna : Zbior artykułow naukowych z Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej (online) zorganizowanej dla pracownikow naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii, 29.12– 30.12. 2018, Belgrade (Serbia). Warszawa : Sp. Z o.o. «Diamond trading tour», 2018. S. 46–48.
5. Пастрик Т.В. Дослідження особливостей стресостійкості у майбутніх медиків. *Освіта регіону*. № 3. 2011. С. 262–266.
6. Ульянова Т.Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 року) / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 73–79.
7. Кокун О.М. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій / О. Кокун, Дубчак Г. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2016. № 03 (11). URL: http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016.

8. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2019. № 7, с. 98–117.
9. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 7 (36). «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–117. URL: https://doi.org/10.32405/2522-9931_98.
10. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Випуск 39. 2022. С. 199–203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.
11. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Теорія та історія соціології, особистості* : *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
12. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
13. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
14. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30).
15. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
16. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. № 7. С. 98–117.
17. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 3(22). С. 126–129.
18. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
19. Стельмащук Х.Р. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 136–150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_11.

REFERENCES:

1. Dubchak, H.M. (2018). Psykhohohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [The psychology of the development of professional stress resistance of future specialists in socioeconomic professions]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
2. Dudka, T.M. Psykhohohichni osoblyvosti stresostiikosti osobystosti [Psychological features of personality stress resistance]. kspodn.onu.edu.ua. Retrieved from: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblyvosti-stresostijkostiosobystosti> [in Ukrainian].
3. Borovenska, T.A. (2013). Osoblyvosti profesiinoho stresu u pratsivnykiv DSNS Ukrainy [Peculiarities of professional stress among employees of the State Emergency Service of Ukraine]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii – Problems of extreme and crisis psychology*, 13, 29–39. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_13_6 [in Ukrainian].
4. Mahdysiuk, L.I. & Kazmiruk, O.Yu. (2018). Psykhohohichni osoblyvosti stresostiikosti medychnykh pratsivnykiv [Psychological features of stress resistance of medical workers]. *Science, research, development pedagogy. # 12 Pedagogy # 2: Proceedings from post-conference monograph: A collection of scientific articles from the International Scientific-Practical Conference (on-line) organized for academic staff of universities, research and development units from the countries of the former Soviet Union and the former Yugoslavia, 29/12/2018 –30/12/2018, Belgrade (Serbia)*. (pp. 46–48) Warsaw: Sp. z o. o. «Diamond trading tour» [in Ukrainian].
5. Pastryk, T.V. (2011). Doslidzhennia osoblyvostei stresostiikosti u maibutnikh medykiv [Study of features of stress resistance in future doctors]. *Osvita rehionu – Education of the region*, 3, 262–266 [in Ukrainian].
6. Ulianova, T.Yu. & Krikun, D.V. (2022). Osoblyvosti vzaiemozviazkiv mizh pokaznykamy profesiinoho vyhoriannia ta kopinh-stratehii. Dyferentsialnyi pidkhid u doslidzhenni profesiinoho samozdiisnennia osobystosti [Peculiarities of relationships between indicators of professional burnout and coping strategies. A differential approach in the study of professional self-realization of the individual]. *Proceedings from the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (March 24–25, 2022)* (pp. 73–79). O.P. Sannikova (Ed.) Odesa: FOP Bielyi A.Ie. [in Ukrainian].

7. Kokun, O.M. & Dubchak, H. (2016). Osoblyvosti proiavu stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, 03 (11). Retrieved from: http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016 [in Ukrainian].
8. Kravtsova, O.K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of postgraduate education. Series: Social and Behavioral Sciences*, 7, 98–117 [in Ukrainian].
9. Kravtsova, O.K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of postgraduate education. Series: Social and Behavioral Sciences*, 7, 98–117 DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117) [in Ukrainian].
10. Shpak, M.M. (2022). Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Stress resistance of personality in the discourse of modern psychological research]. *Habitus*, 39, 199–203. Retrieved from: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> [in Ukrainian].
11. Kravtsova, O.K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of postgraduate education. Series: Social and Behavioral Sciences*, 7, 98–117 [in Ukrainian].
12. Krainiuk, V.M. (2007). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance: monograph]*. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
13. Kudinova, M.S. (2014). Strukturno-komponentnyi analiz fenomena stresostiikosti osobystosti [Structural and component analysis of the phenomenon of personality stress resistance]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 1(34), 156–173 [in Ukrainian].
14. Khaminich, O.M. (2016). Rezilientnist: zhytstieistikist, zhytstieizdatnist abo rezilientnist? [Resilience: viability, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of the Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 6(2), 160–165. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6(2)_30) [in Ukrainian].
15. Kudinova, M.S. (2016). Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykholohichnomu dyskursi [The concept of stress resistance in modern psychological discourse]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii «Psykholohichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series “Psychological Sciences”*, 6 (25), 48–54 [in Ukrainian].
16. Kravtsova, O.K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Personality stress resistance as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of postgraduate education. Series: Social and Behavioral Sciences*, 7, 98–117 [in Ukrainian].
17. Kozlov, S.V. (2011). Stiikist do stresu yak odyn iz chynnykiv adaptyvnosti osobystosti [Stress resistance as one of the factors of personality adaptability]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 3(22), 126–129 [in Ukrainian].
18. Kaskov, I.V. (2020). Teoretychni aspekty formuvannia stresostiikosti studentiv VNZ do nehatyvnykh chynnykiv navkolyshnoho seredovyshcha [Theoretical aspects of formation of stress resistance of university students to negative environmental factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 1 (54), 104–110 [in Ukrainian].
19. Stelmashchuk, Kh.R. (2018). Psykholohichni komponenty stresostiikosti dytyny-syroty [Psychological components of stress resistance of an orphan child]. *Psychological journal*, 7, 136–150. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_11 [in Ukrainian].