

## ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

### THE CONCEPT OF PERSONALITY STRESS RESILIENCE IN THE MODERN SCIENTIFIC DISCOURSE

У статті на основі теоретичного аналізу досліджень сучасних українських і зарубіжних науковців розглянуто ключові аспекти феномена стресостійкості особистості як комплексної властивості людини, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної активності, які в складних емоційних умовах забезпечують її оптимальний функціональний і психоемоційний стан.

Установлено основні характеристики, структурні компоненти, функції та чинники стресостійкості особистості. Аргументовано доцільність використання системного підходу до вивчення цього феномена з метою кращого розуміння його сутності. Зазначено наслідки психотравмуючих впливів в умовах війни, які призводять до значних деструктивних психічних і фізіологічних порушень особистості й часто переходять у хронічну форму з безповоротними змінами. Обґрунтовано необхідність превентивного формування високого рівня стійкості до стресу з метою збереження психічного й фізіологічного здоров'я військовослужбовців і підвищення їхньої резилентності до психотравмуючих чинників. З'ясовано, що особистість із високим рівнем стійкості до деструктивних факторів впливу здатна ефективно долати психічні, емоційні, вольові й розумові навантаження в непередбачуваних, нестандартних та екстремальних ситуаціях без шкідливих наслідків для свого психофізіологічного здоров'я.

Визначено подальші напрями наукового дослідження в контексті розвитку стресостійкості особистості як комплексної властивості людини, що забезпечує її оптимальне функціонування в складних емоційних, екстремальних і бойових умовах діяльності й дає змогу розвивати гармонійну особистість із високим рівнем резилентності й здатну до самовдосконалення, самоконтролю та ефективної саморегуляції.

**Ключові слова:** стрес, стресор, стресостійкість, психічна стійкість, емоційна стійкість, чинники стресостійкості.

The article, based on a theoretical analysis of modern Ukrainian and foreign scientists' research, considers key aspects of the phenomenon of personality stress resilience as a complex human trait, characterized by the interaction of emotional, volitional, intellectual and motivational components of mental activity which maintain its optimal functional and psycho-emotional state. The main characteristics, structural components, functions and factors of personality stress resilience are established. The expediency of using a systematic approach to the study of this phenomenon in order to better understand its essence is argued.

The consequences of psycho-traumatic influences in the conditions of war are noted, which lead to significant destructive mental and physiological disorders of the personality and often turn into a chronic form with irreversible changes. The need for preventive formation of a high level of resistance to stress in order to preserve the mental and physiological health of servicemen and increase their resilience to psycho-traumatic factors is substantiated. It was found that a personality with a high level of resilience to destructive factors of influence is able to effectively overcome the psychic, emotional, volitional and mental load in unpredictable, unusual and extreme situations without harmful consequences for its psychophysiological health.

Further directions of scientific research in the context of development of personality stress resilience are established, which are as a complex property of a human being, which ensures its optimal functioning in complex emotional, extreme and combat conditions and allows to develop a harmonious personality with a high level of resilience and capable of self-improvement, self-control and effective self-regulation.

**Key words:** stress, stressor, stress resilience, mental strength, emotional efficiency, stress resilience factors.

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>

Тютюнник Л.Л.

ад'юнк

Гуманітарний інститут

Національного університету оборони

України імені Івана Черняхівського

*Володіти собою – найбільша влада.*

**Сенек**

**Постановка проблеми.** Нині, коли наша держава перебуває в стані війни, проблема стресостійкості особистості постає надзвичайно гостро. Дослідження в галузі військової психології та медицини свідчать про те, що наслідки психотравмуючих впливів призводять до значних психічних і фізіологічних порушень, унаслідок яких виникають такі негативні стани, як перевтома, порушення сну, страх, емоційна напруженість, неконтрольована агресія, нав'язливі та депресивні

стани, втрата сенсу життя тощо, тобто психічні травми та психічні розлади (що згодом можуть переходити в хронічну форму), через які значно збільшується кількість помилкових і неправильних дій тощо. Саме тому нині гостро постає питання збереження психічного й фізичного здоров'я військовослужбовців і підвищення їхньої стресостійкості до психотравмуючих чинників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Ураховуючи вищезазначене, феномен стресостійкості привертає увагу багатьох українських і зарубіжних науковців, які розглядають це явище за різними напрямками та аспектами.

Так, емоційна й психічна стійкість особистості стала предметом дослідження в працях О.А. Блінова, В.М. Крайнюк, В.О. Лефтерова, С.Д. Максименка, С.М. Миронця, Я.О. Овсянникової, Є.М. Потапчука, О.Д. Сафіна, М.Ю. Хвороста й ін. Дослідження посттравматичного стресу, копінгстратегій подолання стресових ситуацій представлено в працях К.Д. Бабова, О.П. Євсюкова, Д.С. Зубовського, О.М. Кокуна, С.І. Корсуна, Р. Лазаруса, І.Г. Малкіної-Пих, І.О. Склєня, Н.В. Тарабріної, Т.М. Титаренко, Т.С. Кириленко, С.М. Миронця, В.І. Осьодла, Л.А.Перелигіної, В.П.Садкового, В.Є.Христенка, С.І. Яковенка й ін. Питанням бойового стресу присвячені дослідження Л.О. Китаєва-Смика, К.О. Кравченка, К.О. Островської, В.І. Осьодла, І.І. Приходька, В.В. Стасюка, І.В. Сулятицького, О.В. Тімченка, О.Ф. Хміляра й ін.

**Постановка завдання.** Такий широкий спектр досліджень свідчить про складність поняття «стресостійкість» особистості, його багатий внутрішній зміст і необхідність емпіричної верифікації всіх змістових елементів. Питання глибокого розуміння природи стресу, комплексного вивчення й дослідження чинників стресостійкості та формування її високого рівня потребує більш комплексного й детального дослідження. Саме тому метою статті є теоретичне дослідження сутності стресостійкості, з'ясування її змістових елементів і визначення подальших напрямів дослідження цього явища в контексті впливу психотравмуючих впливів бойової обстановки на військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зараз в Україні та світі активно вивчаються питання передумов виникнення й онтогенезу стресу, шляхи та методи формування й розвитку стресостійкості та ефективні способи подолання його негативних наслідків. Учення про стрес має тривалу історію свого вивчення, але сьогодні вносить свої корективи та потребує більш детального й глибокого дослідження цього феномена.

Фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи вивчало багато дослідників, але вперше у фізіологію та психологію термін «стрес» у 1926 році ввів Уолтер Кеннон (англ. Walter Cannon), вивчаючи універсальну реакцію «боротися або бігти» (англ. Fight-or-flight response), і використовував це поняття в основному для позначення «нервово-психічного напруження».

Відомий канадський фізіолог Ганс Сельє, який у 1936 році опублікував першу роботу з адаптаційного синдрому, систематично почав використовувати поняття «стрес» у 1946 р. для пояснення загального адаптаційного напруження, а в 1950-х рр. видав класичну працю «Фізіологія й патологія стресу», у якій висловив думку, що неможливо

й не потрібно виліковуватися від стресу, натомість потрібно навчитися отримувати від нього задоволення.

На думку Г. Сельє, стрес – це не просто нервово напруження, це неспецифічна (не пов'язана з конкретною причиною, тобто одна й та сама на різні подразники) фізіологічна реакція організму на будь-які зовнішні впливи (позитивні (еустрес) чи негативні (дистрес)), які потребують подальшої адаптації організму, причому впливи можуть бути як реальними, так й уявними.

Г. Сельє виділив три стадії розвитку стресу.

1. Стадія тривоги, коли відбувається гальмування більшості процесів, активація виділення глюкостероїдів, що спричиняє зменшення розміру вилочкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів.

2. Стадія резистентності, адаптації, протягом якої організм пристосовується до стресора. На цьому етапі активується розумова й м'язова діяльність, мобілізуються внутрішні сили та резерви організму й зазвичай підвищується стійкість до дії стресорів. Збільшення секреції кортикостероїдів та адреналіну викликає гіпертрофію кори наднирників, що, у свою чергу, збільшує кількість циркулюючої крові та підвищує артеріальний тиск. Посилюється утворення печінкою глікогену.

Якщо організм на цій стадії здатен справитися зі стресовим впливом, стан організму поступово нормалізується, якщо ж адаптивні можливості організму недостатні, починається наступна стадія – виснаження.

3. Стадія виснаження. Організм вичерпав усі свої психічні, фізіологічні та фізичні ресурси, боротися немає сил. Якщо дія стресора продовжується, відбувається виснаження кори наднирників, знову з'являються реакції тривожності, хронічні захворювання та розлади, процес стає безповоротним [10].

У 1979 р. Ганс Сельє разом з Алвіном Тофлером організував канадський Інститут стресу. Ученого все більше цікавили вже не просто реакції організму на різноманітні зовнішні впливи, а й те, як із ними боротися. Праці Г. Сельє стали основоположними і спонукали багатьох науковців до вивчення феномена стресу та стресостійкості особистості.

Неоднозначність трактування поняття «стрес» зумовила виникнення таких термінів, як «психічна напруженість», «емоційна напруженість», «емоційне напруження», «психоемоційне напруження», «нервово-психічне напруження». Однак спільним для всіх є факт реакції організму на вплив певної сили.

Г.М. Ришко виділяє такі основні напрями вивчення стресостійкості:

– взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях «особистість – середовище»;

– процеси індивідуально-особистісного опосередкування в способах суб'єктивної оцінки й подолання стресу;

– специфіку проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються в синдромах загального та хронічного стресу, у моделях регуляції станів;

– дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;

– дослідження адаптивності до емоційного стресу;

– дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов [8, с. 139].

Така різноманітність напрямів у вивченні стійкості організму до впливу стрес-факторів зумовила появу термінологічного різноманіття в позначенні стресостійкості особистості: «емоційна стійкість» (Л.М. Аболін, І.Ф. Аршава, Т.С. Кириленко, С.Л. Кравчук, Я.О. Овсяннікова, К.В. Пилипенко, О.П. Саннікова), «психічна стійкість» (В.І. Алещенко, Г.В. Ложкін, Г.С. Нікіфоров, Н.Є. Пенькова, Є.М. Потапчук), «морально-психологічна стійкість» (Н.Ф. Феденко), «психологічна стійкість» (О.С. Колесніченко, З.В. Комар, О.А. Левенець, А.О. Шейко, О.В. Шувалов), «нервово-психічна стійкість» (О.М. Столяренко, Д.В. Швець, П.П. Дорогов), «емоційно-вольова стійкість» (Н.Л. Бабич, В.Ф. Власов, М.А. Кузнецов, І.В. Полілуєва), «стресостійкість» (С.В. Суботін, З.Г. Кісарчук, В.М. Крайнюк, М.С. Корольчук, Д.Ю. Морозов) та ін.

Усі вищезазначені види стійкості особистості специфічні, але їх об'єднують твердження, що це властивість особистості, яка пов'язана з підтриманням оптимальної працездатності в напружених (екстремальних) ситуаціях, і здатність зберігати оптимальний психічний стан в умовах дії психотравмуючих стресорів [2, с. 243]. Проте стійкість загалом – це не лише підтримання стану рівноваги в певний момент часу, а й процес, який змінюється в часі та має певну послідовність станів. Можна припустити, що всі наявні види стійкості – це складники такого феномена, як стресостійкість, але характеризують різні її аспекти.

Отже, стресостійкість є складним феноменом із широким спектром різнорівневих явищ, які проявляються в умовах дії стресорів. Саме тому важливо виділяти роль і місце кожного з компонентів стресостійкості (емоційного, психічного, вольового, психофізіологічного тощо), які самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості й забезпечують її ефективне функціонування під час діяльності в складних умовах [9, с. 497]. Оскільки до цього часу єдиного визначення

стресостійкості немає, науковці трактують її по-різному, вивчаючи під різним кутом зору.

Для теоретико-методологічного розуміння феномена стресостійкості доцільно розглянути наявні психологічні дослідження та їх роль у формуванні цього поняття в різних контекстах – професійному, психологічному (морально-психологічному), суб'єктно-діяльному тощо.

Найпоширенішою думкою серед науковців є загальне розуміння стресостійкості як комплексної індивідуальної психологічної особливості, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих індивідуальних властивостей, що забезпечує біологічну, фізіологічну й психологічну рівновагу системи й оптимізує взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності. Разом із тим такий феномен може розглядатися також і з функціональних позицій, тобто як певна властивість, що впливає на продуктивність діяльності, і як характеристика, що забезпечує стабільність особистості як системи [1, с. 11].

У такому розумінні проявляється подвійна природа стресостійкості, оскільки цей феномен розглядається як характеристика, що забезпечує рівновагу особистості як системи, і як властивість, що впливає на результат діяльності. Спираючись на зазначене, можемо розглядати стресостійкість як діяльнісний (зовнішній) та особистісний (внутрішній) показник, причому особистісний (внутрішній) компонент реагує на невідповідність потенцій суб'єкта до умов і потреб діяльності й відповідає за вироблення системи захисту особистості від стресового впливу задля збереження рівноваги.

На соціально-психологічному рівні стресостійкість розглядають за такими аспектами: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значимих міжособистісних зв'язків; успішна самореалізація та мотивованість у досягненні поставлених життєвих цілей; збереження працездатності; збереження психічного й фізіологічного здоров'я. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком внутрішніх або зовнішніх ресурсів, що допомагають долати деструктивні наслідки дії стресора і сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [4, с. 23–24].

Отже, у зазначених дослідженнях стресостійкість – це властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної активності людини, які в складних емоційних умовах забезпечують оптимальне досягнення цілей діяльності. Стресостійкість забезпечує людині властивість керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, адекватне функціонування й певну спрямованість своїх дій [7, с. 86].

Отже, стресостійкість – це інтегральна якість особистості, основа успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції та психологічною готовністю до стресу.

Залежно від характеру стресу можна виділити три рівні стресостійкості:

а) філогенетичний (стресостійкість до середовищних змін);

б) соціокультурний (стресостійкість до забруднень середовища, змін у економіці тощо);

в) онтогенетичний (стресостійкість до соціально або ендогенно обумовлених завдань розвитку; нормативних або ненормативних критичних подій у житті, повсякденних труднощів і постійного стресового впливу) [4, с. 357].

Структура стресостійкості може бути зумовлена специфікою професійної діяльності [6, с. 11]. Дослідники розглядають стійкість до стресу як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. За такого підходу стресостійкість виступає як базова якість особистості й містить такі компоненти:

– психофізіологічний (тип, властивості центральної нервової системи);

– мотиваційний, який включає потреби й мотиви людини. Сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість. Одна й та сама людина може проявляти різний її ступінь залежно від того, які мотиви спонукають її проявляти активність. Змінюючи мотивацію, можна збільшити або зменшити емоційну стійкість;

– емоційний, який передбачає досвід особистості, накопичений у процесі подолання психотравмуючих життєвих ситуацій і негативних екстремальних впливів;

– вольовий, який виражається у свідомій регуляції власної поведінки відповідно до ситуації, що виникла;

– професійної підготовленості й готовності особистості вирішувати ті чи інші завдання;

– інтелектуальний, який забезпечує логічну оцінку ситуації, що виникла, прогнозування варіантів її подальшого розвитку та прийняття обґрунтованого оптимального рішення.

Цінним є дослідження стресостійкості на прикладі конкретних професійних груп, зокрема у сфері професійної діяльності в особливих умовах. Такими є роботи В.М. Корольчук, яка визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [5, с. 218].

Провідними компонентами стресостійкості, вважає дослідниця, є особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий чинники, в основі яких лежить первинна стресостійкість, яка включає біологічний складник (емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики й особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне й стабільне функціонування в стресогенних умовах) та особистісні характеристики (результат соціального впливу, досвіду, навчання тощо) [5, с. 213–217].

Психодіагностика стресостійкості передбачає встановлення таких об'єктивних характеристик стресу: утрата – усунення бажаного джерела винагороди, заохочення або позитивне підкріплення (наприклад, припинення взаємних стосунків); покарання – виникнення шкідливої неприємної (аверсивної) ситуації (наприклад, дорожньо-транспортна пригода або захворювання) [4, с. 343].

Таблиця 1

**Чинники стресостійкості**

<b>Чинники, які сприяють стресостійкості</b>	<b>Чинники, які негативно впливають на стресостійкість</b>
Досвід розв'язання подібних проблем у минулому й позитивний прогноз на майбутнє	Емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією))
Схвалення діяльності з боку соціального оточення	Надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини
Індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі)	Велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму
Задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); наявність функціональних можливостей	Індивідуально-психологічні особливості особистості (низький рівень емоційної стабільності й урівноваженості, високий рівень невротизації та подразливості, особистісної та ситуативної тривожності)

У результаті експериментальних досліджень під час вивчення феномена стресостійкості встановлено залежності між його проявами та певними психологічними чинниками [4, с. 349].

Факторами, які впливають на стресостійкість, також є вроджені особливості особистості й досвід періоду раннього дитинства; батьківські сценарії та програми, особистісні характеристики й індивідуальні особливості; цінності, переконання та спрямованість особистості; соціальні умови й оточення, умови праці; когнітивні фактори (сензитивність, здатність до самоаналізу та дійсного сприйняття й аналізу факторів зовнішнього середовища, минулий досвід і прогнозування майбутнього) [3, с. 12]. Також потрібно враховувати досвід і компетентність особистості в подоланні навантажень і якість стресорів.

Стресостійкість пропонується розглядати через такі сфокусовані співвідношення: когнітивну репрезентацію стресової ситуації та усвідомлення власних можливостей її подолання; об'єктивні характеристики ситуації, яка виникла, й об'єктивні вимоги, що визначають адекватний контроль над дією стресора та зумовлюють суб'єктивно й об'єктивно функціональні зусилля особистості чинити опір стресу та долати його негативні наслідки.

Отже, стресостійкість особистості до впливу негативних факторів залежатиме від таких характеристик, як тривалість стресового впливу та його інтенсивність; одиничний стрес або комплекс стресових подій; обсяг спричинених стресовим впливом змін і витрати, необхідні на адаптацію; прогнозування й імовірність події та пов'язана із цим можливість запобіжних заходів і підготовка до подолання її деструктивного впливу; новизна стресової події та наявність інформації про неї; неоднозначність стресової події; контрольованість стресової ситуації.

Високий рівень стресостійкості зумовлюється врівноваженістю, упевненістю в собі й у власних спроможностях, розкутістю, низьким рівнем тривожності, вольовим самоконтролем, а також характеристиками мотиваційної сфери – мотивацією соціальної значимості праці, професійними досягненнями та майстерністю; високим рівнем інфернального локусу контролю й готовністю до діяльності [5].

Подальшим напрямом досліджень має стати пошук методичних і прикладних розробок формування високого рівня стійкості особистості до дії несприятливих стресорів. Особливу увагу потрібно приділяти особистісному, поведінковому й соціальному компонентам, що має вирішальне значення та мусить мотивувати особистість до саморозвитку й самовдосконалення.

Щодо прикладних аспектів розвитку стресостійкості предметом досліджень має стати пошук відповідних соціально-психологічних технологій підготовки особистості до діяльності в особливих (екстремальних, кризових) умовах діяльності. Можливими напрямками таких досліджень можуть бути розроблення копінг-стратегій подолання екстремальних ситуацій, методик щодо застосування методів саморегуляції (рухові, дихальні, сугестивні, мімічні, жестові тощо); опрацювання ефективних методів саморегуляції функціонального стану людини, самодіагностики, самопомоги, корекції власної поведінки тощо.

**Висновки з проведеного дослідження.** Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, ми визначаємо стресостійкість як базову характеристику особистості, яка сутнісно визначає її здатність до адекватного функціонування в особливих умовах діяльності й виражається в низці психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик. Підсумовуючи вищезазначене, можемо зробити такі висновки:

1. За результатами теоретичного дослідження є підстави вважати, що стресостійкість – це комплексна властивість людини, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної активності, які в складних емоційних умовах забезпечують оптимальне досягнення цілей діяльності, відображаються в показниках працездатності й функціонального стану.

Провідними є особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий компоненти стійкості до стресу, в основі яких лежить первинна стресостійкість.

2. Установлено, що основні функції стресостійкості полягають у спрямованості особистості до подолання перешкод, актуалізації діяльності в екстремальних умовах, саморегуляції внутрішніх механізмів емоційно-вольової сфери, забезпеченні здатності до відтворення належного рівня професійної мотивації.

Особистість із високим рівнем стресостійкості здатна ефективно долати психічні, емоційні, вольові, розумові навантаження в непередбачуваних, нестандартних та екстремальних ситуаціях без шкідливих наслідків для свого психофізіологічного здоров'я, а також на високому функціональному рівні виконувати необхідну діяльність, зберігаючи при цьому ефективну працездатність і самопочуття.

3. Розуміння сутності й природи стресостійкості, детальне вивчення та комплексне дослідження всіх її аспектів, чинників, характеристик, властивостей і процесів сприяють створенню ефективної цілісної структурної моделі розвитку стресостійкості особистості.

Це дасть змогу розвивати гармонійну особистість із високим рівнем стійкості до дії будь-яких стресорів, здатну до самовдосконалення, самоконтролю та саморегуляції. Завдяки цим властивостям, людина перебуватиме в стані рівноваги й оптимально адаптуватиметься до непередбачуваних подій та екстремальних умов діяльності з помірними психічними й фізичними втратами.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ижевск, 1995. 185 с.
2. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен: непосредственный, электронный. *Молодой ученый*. 2012. № 9 (44). С. 243–246. URL: <https://moluch.ru/archive/44/5363/>.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва : Академический Проект, 2009. 943 с.
4. Крайнюк В.М. Психология стрессостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с.
5. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стрессостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/025.pdf>.
6. Миронець С.М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2011\\_3\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_21).
7. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>.
8. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стрессостійкості особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2014. № II (10). Issue: 20. URL: [https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko\\_g.m.\\_the\\_main\\_methodological\\_approaches\\_and\\_theories\\_stress\\_the\\_study\\_of\\_personality.pdf](https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf).
9. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стрессостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–510. URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/Pspl\\_2013\\_22\\_43%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Pspl_2013_22_43%20(2).pdf).
10. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 125 с.
11. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Пермь, 1992. 152 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.