

СУТНІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

THE ESSENCE OF STRESS RESISTANCE IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

У статті проаналізовано результати наукових досліджень стресостійкості, оприлюднених у зарубіжній та сучасній українській психологічній літературі. Проаналізовано ключові підходи до визначення сутності стресостійкості.

З'ясовано, що в зарубіжній літературі проблему поведінки особистості у стресових ситуаціях розглянуто в контексті особистісного адаптаційного потенціалу, де механізми психологічного захисту та копінг-поведінки спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, в українській – як особистісний симптомокомплекс певної структури з окремими її проявами («емоційною стійкістю», «психічною стійкістю», «психологічною стійкістю» тощо). Окремо визначено особливості поведінки й адаптації військовослужбовців у бойових умовах. Установлено, що, незважаючи на різні підходи до розуміння сутності стресостійкості, за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного. Зазначено, що основними у протидії стресогенним впливам є фізіологічні та психологічні якості людини. Наголошено, що стійкість людини до стресогенних ситуацій зумовлена не лише набутими, а й уродженими властивостями індивіда.

Проаналізовано структуру стресостійкості та виокремлено основні її компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий. Стресостійкість розглянуто як інтегративну властивість особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, що забезпечують адаптацію та оптимальне функціонування особистості в бойових умовах.

Визначено подальші напрями досліджень стресостійкості як цілісної системної властивості особистості у складних (екстремальних) умовах.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна стійкість, психічна стійкість.

The article analyzes the results of scientific research on stress resistance published in foreign and modern Ukrainian psychological literature. Key approaches to determining the essence of stress resistance are analyzed.

It was found that in foreign literature the problem of personal behavior in stressful situations is considered in the context of personal adaptation potential, where the mechanisms of psychological protection and coping behavior are aimed at adapting to a stressful situation, in Ukrainian literature – as a personal symptom complex of a certain structure with its individual manifestations («emotional stability», «mental stability», «psychological stability», etc.). Peculiarities of behavior and adaptation of servicemen in combat conditions are separately determined. It was established that despite different approaches to understanding the essence of stress resistance, by their nature they do not contradict, but complement each other. It is noted that physiological and psychological qualities of a person are the main ones in countering stress influences. It is emphasized that a person's resistance to stressful situations is determined not only by acquired, but also by innate properties of the individual.

The structure of stress resistance was analyzed and its main components were identified: motivational, intellectual, emotional-volitional and behavioral. Stress resistance is considered as an integrative property of the individual, the components of which are motivational, intellectual, emotional-volitional and behavioral components that ensure adaptation and optimal functioning of the individual in combat conditions.

Further research directions of stress resistance as a holistic systemic property of the individual in difficult (extreme) conditions are determined.

Key words: stress, stress resistance, emotional stability, psychological stability, mental stability.

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>

Стасюк В.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил)

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Українець В.М.

ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил)

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Актуальність проблеми дослідження.

Нині проблема стресостійкості актуальна в усіх сферах діяльності, однак після 24 лютого 2022 р., початку широкомасштабного вторгнення Росії в Україну, проблема поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях набула неабиякої актуальності. Умови бойової діяльності завжди пов'язані із впливом екстремальних чинників або виникненням екстремальних ситуацій. Війна – це джерело стресу, а її стресогенний потенціал настільки високий, що потребує від військовослужбовців значних фізичних і психологічних ресурсів. Зрештою, на таку екстремальність військовослужбовець реагує мобілізацією власних ресурсів, навіть коли перша реакція має ознаки шоку, заперечення та неможливості повірити в те, що відбувається. Досить часто в різних джерелах для опису такої реакції організму використовують термін «стресостійкість».

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблему стресостійкості досліджено як у працях зарубіжних (Н. Ендлера, Л. Китаєва-Смика, Р. Лазаруса, Л. Мелфі, Дж. Паркера Г. Сельє, С. Фолкман), так і сучасних українських (Я. Аміневої, І. Аршави, М. Білової, Г. Дубчак, О. Когут, О. Кокуна, В. Корольчук, К. Кравченко, С. Кравчук, С. Кудінової, А. Лиман, Н. Лозінської, Т. Мазур, О. Макарової, В. Осьодла, І. Пішко, І. Приходька, Л. Прудки, В. Станішевської, В. Стасюка, О. Тімченка, Л. Тютюнник, О. Хміляра, Р. Шевченко, А. Шейко, Ю. Широкобокова, Н. Юр'євої) науковців. У цих дослідженнях окреслено погляди на механізми і чинники, які допомагають людині залишатися адекватною у складних (екстремальних) умовах.

Мета статті полягає у тому, щоб на основі теоретичного аналізу зарубіжних та сучасних українських наукових праць із психології

визначити сутність та основні підходи до розуміння феномену стресостійкості, розкрити основні компоненти стресостійкості, якими зумовлено функціональну роль особистості під час переживання складних (екстремальних) умов, а також визначити подальші напрями дослідження.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел показує, що науковці під стресостійкістю розуміють: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища [20]; цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях [14]; сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що виникають під час дії на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників [15]. Зі зміною концепцій стресу, відповідно, змінювалися підходи до розуміння стресостійкості [19].

Так, досліджуючи стрес, Г. Сельє висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища. На думку Г. Сельє, перебіг «загального адаптаційного синдрому» відбувається в кілька етапів:

реакція тривоги – зазнаючи стресу, організм змінює свої характеристики. Якщо стійкості недостатньо, а стресор занадто сильний, може настати смерть;

фаза опору (резистентності) – якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір стресу. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень стійкості підвищується порівняно зі звичайним;

фаза виснаження – поступово після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, виснажуються запаси адаптаційної енергії організму, з'являються незворотні ознаки, індивід гине [30].

Однак детальний аналіз психологічної літератури із зазначеної проблематики показав, що на разі немає єдиного погляду на розуміння сутності й структури стресостійкості. Зважаючи на це, ми вибудували підхід до розгляду цього феномену на підставі авторського бачення.

У зарубіжних наукових джерелах проблему стресостійкості у прямому значенні цього слова не розглядають. Переважна більшість науковців поведінку особистості у стресових ситуаціях вивчає в контексті особистісного адаптаційного потенціалу. Зважаючи на це, перший підхід базується на розгляді стресостійкості в системі адаптаційних можливостей (*adaptation syndrome*) та копінг-стратегій (*coping*) [28; 32].

Поняття *coping* уперше застосувала 1962 р. американська психологиня Л. Мерфі під час дослідження подолання дітьми криз розвитку.

У зарубіжній науковій літературі як *coping* розуміють поведінку у складних ситуаціях, яка включає розроблення стратегій для подолання зовнішніх та внутрішніх проявів стресу [28].

Найпопулярнішою сьогодні є модель боротьби зі стресом (*coping*), запропонована американськими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкман. Модель описує процес когнітивного оцінювання людиною стресового чинника, щоб визначити достатність у неї ресурсів для ефективного реагування на виклики стресора. Складниками моделі є первинний, вторинний і переоцінний компоненти. *Первинний* визначає, чи репрезентує особистість стресор як загрозу, *вторинний* включає оцінювання ресурсів і стратегій, наявних у людини для подолання будь-яких небезпек, *переоцінювання* є постійно триваючим процесом визначення природи стресора, а також оцінювання ресурсів, доступних для реагування на стресор. При цьому дослідники наголошують, що людина не може уникнути стресу, але може навчитися долати його [29].

Окрім Р. Лазаруса та С. Фолкман, засоби управління стресом, добору доцільної реакції та копінг-поведінки вивчали канадські психологи Н. Ендлер і Дж. Паркер, які розробили багатфакторну модель подолання труднощів, яка включає три типи копіngu: орієнтований на емоції (адаптація до мінливих ситуацій); орієнтований на завдання (адаптація до незмінних ситуацій); орієнтований на уникнення (короткострокову адаптацію до неконтрольованих проблем, що надалі призводить до розвитку навичок, необхідних для подолання загрози як інструментальної проблеми) [31].

Як аналог копінг-поведінки Л. Китаєв-Смик пропонує власну стратегію подолання складних життєвих ситуацій. У ході дослідження стресу в екстремальних ситуаціях він виокремив низку послідовних форм «загального адаптаційного синдрому», які пропонує розглядати як «субсиндроми стресу»: *емоційно-поведінковий субсиндром* – спрямований на суб'єктивний захист і протидію стресовим чинникам; *вегетативний* – активізує всю фізіологічну систему організму, що, зрештою, збільшує загальну стресостійкість; *когнітивний* – характеризується зміною пізнавальних процесів організму; *соціально-психологічний* – виявляється в перегляді особистістю значущого оточення [4].

Таким чином, авторські концепції у межах цього підходу дають нам розуміння процесу поведінки особистості у складних ситуаціях та вибору стратегії подолання стресу.

У працях сучасних українських учених природу стресостійкості досліджено значно ширше. Стресостійкість досить часто розглядають як особистісний симптомокомплекс із певною структурою функціонування. З огляду

на це, другий підхід базується на розгляді стресостійкості як інтегративної властивості особистості. Автори цієї моделі стресостійкості (М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Макарова, Л. Тютюнник, Р. Шевченко, Н. Юр'єва) зауважують, що фізіологічні та психологічні якості людини є основними у протидії стресогенним впливам та забезпечують підтримання відносно динамічної сталості внутрішнього психофізіологічного гомеостазу, зберігаючи при цьому ефективність функціонування організму у стресогенній ситуації.

У межах цього підходу кандидат психологічних наук М. Білова, досліджуючи психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості, зазначає, що кількісний та якісний рівні життєдіяльності людини, збереження працездатності і здоров'я після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища залежать від індивідуально-особистісних особливостей її психічної організації, поєднання вроджених та набутих властивостей індивіда. Концепція стресостійкості М. Білової містить два блоки психологічних характеристик особистості: когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. Перший передбачає можливість адаптації людини до умов навколишнього середовища, де ключове місце посідає мислення як вищий пізнавальний психічний процес, що завершує обробку інформації, отриманої із зовнішнього світу, другий – включає особистісні якості людини (емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень тривожності й агресивності, внутрішній локус контролю) [3].

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету В. Корольчук вважає, що стресостійкість зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками (когнітивними, емоційними, поведінковими та соціально-психологічними). У цьому контексті В. Корольчук розглядає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником. Із позиції функціонального стресостійкості включає взаємодію усіх зазначених структурних характеристик психіки як під час, так і після дії стресогенних чинників [9].

Кандидат психологічних наук Н. Юр'єва виокремлює три основні компоненти психічної діяльності, які забезпечують оптимальне функціонування людини у складних життєвих обставинах: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. Дослідниця зазначає, що ключову роль у подоланні стресових ситуацій відіграють система мотивів у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності, а також сформована система конструктивних копінг-ресурсів [27].

Досліджуючи психологію професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Г. Дубчак пропонує близьке за змістом визначення професійної стресостійкості з позиції інтегративної властивості. Дослідниця визначає стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стресових чинників професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній емоційногенній ситуації [6].

Поділяючи позицію більшості науковців, дослідниці у галузі психології Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають стресостійкість інтегративною комплексною властивістю, яка передбачає взаємодію усіх структурних компонентів особистості. У дисертаційному дослідженні Р. Шевченко до складу стресостійкості включено мотиваційний, афективний, конативний, психофізіологічний компоненти, що становлять цілісну комплексну якість особистості. На думку Р. Шевченко, зазначені компоненти допомагають не так пристосовуватися до змінюваних умов, як виявляти стійкість до них, бути в гармонії не лише із собою, а й із навколишнім середовищем, уникати ризиків емоційних та професійних перенавантажень [23; 25].

Однак протидія стресовим чинникам, як зазначає дослідниця психології стресостійкості особистості доктор психологічних наук О. Когут, залежить і від іманентних властивостей організму. Особливе місце у формуванні реакції на сильний стресовий подразник, на думку науковиці, відіграють типи нервової системи. Так, *сангвінік* може впоратися із ситуаціями, які потребують швидкого прийняття рішень, *холерик* – із ситуаціями, у яких немає новизни й не треба виявляти креативність, *флегматик* – витримувати тривалі стреси, а тому легше адаптуватися до стресових ситуацій, *меланхолік* не здатен витримувати тривалі стреси, важко адаптується до стресових ситуацій [8].

Такої думки дотримується й О. Макарова. Дослідниця зазначає, що типи темпераменту особистості неабияк впливають на подолання стресу. Від типу темпераменту особистості залежатимуть тривалість та інтенсивність впливу стрес-чинників на організм людини. Слабка нервова система, недостатня рухливість, на думку О. Макарової, можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах [11].

Третій підхід базується на розгляді окремих проявів стресостійкості: емоційної стійкості (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук), психіч-

ної стійкості (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська), психологічної стійкості до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на деякі розходження у поглядах науковців на природу емоційності, у більшості праць емоційну стійкість розглянуто тотожно зі стресостійкістю з позицій інтегративної властивості особистості та індивідуально-психологічних характеристик. Із точки зору І. Аршавої, С. Кравчук, Я. Аміневої, психологічна структура емоційної стійкості включає чотири постійно взаємодіючих компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, емоційний та вольовий. Однак у дослідженнях І. Аршавої та Л. Кравчук розглянуто подвійну природу емоційної стійкості, зокрема як психічний стан, який сприяє діяльності і збереженню психічного та фізичного здоров'я суб'єкта у процесі життєдіяльності, послаблює негативний вплив сильних стресових чинників та виражений у здатності особистості забезпечувати можливість зберігати певну спрямованість дій особистості в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю [2; 10].

Як і більшість науковців, Я. Амінева у структурі емоційної стійкості виокремлює стресозахисний та адаптаційний потенціал, проте на відміну від попередників розглядає її лише як одну з детермінант, яка визначає ефективність діяльності у стресогенних умовах повсякденного життя [1].

На особливій поведінці особистості в умовах професійної діяльності наголошує дослідниця професійної стійкості Л. Прудка, яка вважає, що гармонійність зв'язку людини із зовнішнім середовищем у конкретних умовах потребує прояву всіх компонентів психіки. Професійну стійкість Л. Прудка визначає як інтегральну якість особистості зі складною, багатокомпонентною, динамічною структурою, що залежить від співвідношення основних індивідуально-типологічних особливостей та особистісних якостей (когнітивно-операційних, емоційно-вольових, мотиваційних). При цьому науковиця зазначає, що такий синтез дає змогу суб'єкту максимально впевнено, без надмірного емоційного напруження виконувати свої професійні обов'язки у складних чи небезпечних умовах упродовж усієї професійної діяльності з мінімальними помилками [13].

Міркування про те, що здатність пережити критичні ситуації залежить від психічної стійкості людини, висловлює і дослідниця особливостей прояву психічної стійкості особистості кандидат психологічних наук А. Шейко. У її теорії психічну стійкість визначено як сукупність процесів психіки людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), що дає змогу витримувати значні життєві навантаження без утрат для психосоматичного здоров'я [26].

На особливості регуляції психічних станів як одного з важливих показників психічної придатності до виконання професійного обов'язку в особливих та екстремальних умовах (із загрозою для життя та здоров'я) наголошує у своєму дослідженні В. Станішевська. На її думку, неврахування або ігнорування цього чинника може призвести до значних соціальних і психологічних збитків [17].

Щодо способу адаптивного, нетравматичного переживання складних та екстремальних ситуацій, забезпечення успішності подолання їх наслідків цікавою є думка Т. Мазур, М. Лещенко, Ю. Орешета. На їхню думку, провідну роль у цьому процесі відіграє комплекс особистісних якостей, які можна вважати інтеграційною характеристикою особистості – психологічною стійкістю до впливу складних та екстремальних ситуацій, що ефективно функціонує у складній системі «людина – середовище» в конкретній ситуації [22].

Таким чином, у межах зазначеного підходу поведінку особистості у стресових ситуаціях, з одного боку, розглянуто в контексті цілісної, інтегрованої системи, з іншого – в аспекті відносної автономності окремих компонентів та процесів психіки.

На відміну від звичайних умов життєдіяльності війна як сукупність екстремальних умов поєднує вплив безлічі психотравмуючих чинників, які призводять до короткочасних і довготривалих психічних травм та розладів. У бойових умовах психіка військовослужбовців зазнає значних фізичних, моральних та психологічних випробувань, що є своєрідним тестом психіки на стійкість до стресу [18]. Отже, важливим науковим напрямом є розгляд феномену стресостійкості особистості до бойових (екстремальних) умов. Розуміння структури стресостійкості особистості в бойових умовах дасть змогу військовослужбовцям не стати заручниками обставин і знайти спосіб досягнення перемоги у бою.

У цілому особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах розкрито у працях А. Лиман, В. Осьодла, В. Стасюка, О. Хміляра, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходька, О. Кокуна, К. Кравченко, Н. Лозінської, О. Тімченка, Ю. Широкобокова, Н. Юр'євої та ін. Думка науковців збігається в тому, що у психологічній площині стійкість відображає функціональні характеристики професійно значущих психічних процесів, якостей і властивостей особистості, а також ступінь адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних професійних ситуацій [12].

Бойова діяльність є різновидом діяльності людини, яка виходить за межі звичайної, тобто може бути розглянута як діяльність в особливих умовах (екстремальних обставинах). У такому разі успішність діяльності військовослужбовця

залежить не так від ступеня ефективності адаптаційного процесу, як від здатності індивіда певний час зберігати адекватність регуляції свого функціонального стану під час виконання бойових завдань, оскільки більшість психічних порушень виникало після повернення з району бойових дій. Отже, процес адаптації до бойових дій – це складний соціально-біологічний процес пристосування індивідуума до нових умов існування, який слід розглядати на рівні міжособистісних відносин, індивідуальних поведінкових проявів, базових психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів забезпечення діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я [21].

Діяльність у бойових умовах передбачає виконання підрозділом свого бойового завдання, і від результативності кожного військовослужбовця залежатиме загальний успіх. У цьому контексті висока стресостійкість психіки є одним із базових структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовця до бойових дій (виконання завдань за призначенням) [5].

Психічна стійкість є особливою рисою військовослужбовця, що наділяє його силами вистояти в умовах смертельної небезпеки, спонукає відшукувати шляхи виходу зі стресової ситуації й не зазнати її впливу на внутрішню мотивацію. З одного боку, як зазначає доктор психологічних наук, професор О. Хміляр, стресостійкість – це динамічний процес, у ході якого взаємодіють чинники ризику й компенсаторні чинники протягом усього життя, з іншого – психічна стійкість – це інтегральна індивідуальна властивість військовослужбовця, що базується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойового вишколу, фрустраційній толерантності, розвинутій вольовій сфері та значному адаптаційному потенціалі [24].

Чим більший адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще його пристосування до бойових умов. Отже, адаптаційний потенціал особистості можна визначити як стійкість до виникнення бойового стресу. У цьому контексті важливо не лише визначити адаптаційний потенціал як сукупність елементів, а й розглянути кожний елемент окремо: поведінкову регуляцію; комунікативний потенціал, морально-етичну нормативність тощо [16].

Проведені дослідження показують, що значну роль у реагуванні на стрес у військовослужбовців відіграють генетичні та нейрохімічні чинники. Адаптація військовослужбовців до бойової обстановки або успішність відновлення після бойових дій залежать не лише від специфіки травми і ступеня впливу бойових дій, а й від достатньої розвиненості особистісних якостей. Стійкість до стресу у військовослуж-

бовців є багатовимірною конструкцією, у якій характеристики особистості, зовнішнього впливу та соціального середовища потрібно розглядати як однаково важливі. Стійкість до стресу одночасно може бути як процесом (механізмом, що створює стійкі результати), так і результатом (наприклад, в умовах серйозних бойових травм у військовослужбовця може не виникати жодних проблем із психічним здоров'ям) [7].

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз сутності стресостійкості у психологічній науці показав, що сьогодні не вироблено єдиного підходу до розуміння цього феномену. Загалом стресостійкість у наукових працях розглянуто в чотирьох площинах: 1) у контексті особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій; 2) як інтегративну властивість особистості; 3) в окремих проявах – «емоційної стійкості», «психічної стійкості», «психологічної стійкості»; 4) як особливості поведінки в бойових (екстремальних) умовах. Незважаючи на різні підходи до розуміння стресостійкості, встановлено, що за своєю природою вони не суперечать, а доповнюють один одного.

Стресостійкість має багатоконцентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою навколишнього середовища. У її структурі ми виокремили основні компоненти, які, на нашу думку, є ключовими для поведінки особистості в емоційно-генних ситуаціях: мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий.

Найбільш прийнятним вважаємо трактування стресостійкості як інтегративної властивості особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують адаптацію та оптимальне функціонування особистості у складних (екстремальних) ситуаціях.

Подальшим напрямом наших досліджень убачаємо розгляд компонентів і ресурсів стресостійкості в бойових (екстремальних) умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія*. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
4. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.04.2023).
5. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні служ-

бово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

6. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.

7. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

8. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.

9. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.

10. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2014. С. 467–481.

11. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. № 55/2021. С. 65–69.

12. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.

13. Прудка Л.М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.

14. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

15. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

16. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

17. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2022. № 2/66. С. 107–112.

18. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.

19. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2023. № 1(71). С. 126–133.

20. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

21. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.

22. Мазур Т.В., Лещенко М.Є., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка»*. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1(9). С. 40–45.

23. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

24. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість воїна. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 71–79.

25. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

26. Шейко А.О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.

27. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.

28. APA dictionary of psychology / Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.

29. Charles Stangor, Jennifer Walinga (2014). *Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition*, 1308 p.

30. Hans Selye. *Stress without distress*. New York. 1974, 171 p.

31. Norman S. Endler and James D.A. Parker. *Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation*. North York, 1990. P. 844–852.

32. *The Cambridge Dictionary of Psychology*. General Editor David Matsumoto / San Francisco State University, 2009. 587 p.