

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедрою
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи м207П-з

Галузь знань 05 Соціальні
та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

ЦВІТОК Віта Борисівна

Керівник:

доктор психологічних наук, професор
Любов СПІВАК

Рецензент: канд. психол наук, доцент
Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІВ- ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття стресостійкості, історія виникнення та підходи до вивчення...	7
1.2. Копінг-стратегії: сутність поняття, класифікація та значення для психологічного здоров'я особистості.....	19
1.3. Вплив воєнного стану на психічне здоров'я людини.....	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПСИХОЛОГІВ- ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження впливу стресостійкості на копінг- стратегії у психологів-тренерів в умовах воєнного стану.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу стресостійкості на копінг-стратегії у психологів-тренерів в умовах воєнного стану	34
2.3. Виявлення впливу стресостійкості на копінг-стратегії у психологів- тренерів в умовах воєнного стану.....	37
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІВ-ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАН.....	39
3.1. Структура тренінгової програми розвитку стресостійкості у психологів- тренерів.....	39
3.2. Аналіз результатів тренінгу розвитку стресостійкості у психологів- тренерів в умовах воєнного стану.....	41
3.3. Рекомендації психологам-тренерам для підтримання рівня стресостійкості в умовах воєнного стану.....	50

Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Під час військового стану в Україні проблема стресостійкості людей все частіше є предметом дослідження у психології. У складній ситуації сьогодення кожна людина відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя своїх рідних і близьких, за майбутнє своїх дітей і України в цілому. Зазвичай, люди неоднаково реагують на стресову ситуацію. Багато людей відчувають внутрішнє напруження, страх і депресію. Все це має сильний вплив на їхній психологічний стан та призводить до погіршення психічного здоров'я. Психоемоційний стан людини значною мірою залежить від рівня її стресостійкості в складних ситуаціях життя. Актуальність проблеми стресостійкості людини зумовлена суспільними потребами у зниженні її емоційного напруження, покращенні психологічного здоров'я, підвищенні психологічного благополуччя.

На сьогодні проблема стресостійкості привертає дедалі більше уваги науковців у таких сферах, як психологія, медицина, біологія, соціологія, педагогіка та інші науки про людину, що робить її міждисциплінарною. У психології стресостійкість визначається як здатність людини переносити або протистояти стресовим ситуаціям. Вона відіграє важливу захисну роль, допомагаючи людині адаптуватися до умов навколишнього середовища та протидіяти негативним впливам як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, що викликають стрес. Все це зумовило вибір теми нашого дослідження **«Стресостійкість як чинник копінг-стратегій психолога-тренера в умовах воєнного стану»**

Мета дослідження – теоретично вивчити, емпірично дослідити, розробити та провести тренінг розвитку впливу стресостійкості на формування копінг-стратегій у психологів-тренерів в умовах воєнного стану. **Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії психологів-тренерів. **Предмет дослідження** – стресостійкість як чинник копінг-стратегій у психологів-тренерів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресостійкості як чинника копінг-стратегій у психологів-тренерів в умовах воєнного стану.
2. Дослідити вплив стресостійкості на копінг-стратегії психологів-тренерів в умовах воєнного стану.
3. Розробити та провести тренінг розвитку стресостійкості психологів-тренерів в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи дослідження:

- теоретичні методи – аналіз, систематизація теоретичних підходів та узагальнення результатів досліджень;
- емпіричні методи: шкала стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (автори С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюкової);
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз Спірмена, U-критерію Манна-Уїтні.

Експериментальна база: професійна спільнота міста Кривий Ріг.

Практичне значення цієї роботи полягає в можливості застосування її результатів у практиці психологів, тренерів з особистісного розвитку, коучів і студентів-психологів. Отримані результати можуть стати основою для індивідуальної роботи психологів, спрямованої на розробку методів корекції поведінки, запобігання порушенням психічного здоров'я та формування адаптивних копінг-стратегій у стресових умовах..

Апробація: Цвіток В. Поняття стресостійкості, історія виникнення та підходи до вивчення. Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки

14 травня 2024 року. Том 1. Суспільні науки. Бердянськ : БДПУ, 2024. С. 491-495.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Згідно з результатами проведеного дослідження, можна зробити такі висновки:

1. У науковій літературі не існує єдиного визначення стресостійкості. Існують різні підходи до трактування цього поняття, зокрема як властивості психіки, здатності протистояти стресу або як динамічної характеристики особистості. У нашій роботі стресостійкість розглядається як властивість особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи здоров'я.

Також визначено, що основними рисами, які характеризують стійкість до стресу, є: середній і низький рівень тривожності, інтернальний локус контролю, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до діяльності, адекватна самооцінка та здатність застосовувати копінг-стратегії.

2. У ході дослідження копінг-стратегій було детально проаналізовано це поняття. Копінг-стратегія визначається як спосіб, за допомогою якого людина справляється зі стресовими ситуаціями, використовуючи різні методи або техніки для подолання, зменшення чи адаптації до них. Ці реакції можуть бути як свідомими, так і несвідомими, допомагаючи управляти стресом, емоціями та іншими викликами. Питання стрес-долання та поведінки у стресових ситуаціях є однією з найважливіших тем у психології. З'ясовано, що копінг-стратегії є цілеспрямованою поведінкою, яка відображає здатність особистості застосовувати різні методи для подолання труднощів. Конструктивність або неконструктивність копінг-стратегій залежить від їх здатності адаптуватися до ситуації та підтримувати працездатність на належному рівні.

3. У кризових суспільствах копінг-стратегії мають особливе значення для психічного здоров'я. Вони включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що сприяють адаптації до складних умов. Активні стратегії, як-от розв'язання проблем і пошук підтримки, допомагають зменшити вплив стресу на психіку. Натомість пасивні стратегії (уникнення,

відволікання) можуть тимчасово зняти напругу, але не вирішують основної проблеми й можуть негативно впливати в довгостроковій перспективі.

4. За результатами психодіагностичних методик було виявлено, що психологи-тренери, які працюють в умовах воєнного стану, демонструють високу стресостійкість, середній рівень вираженості копінг-стратегій, а також високий та середній рівень особистісної і ситуативної тривожності, з домінуванням екстернальності. Це свідчить про те, що хоча ці професіонали мають здатність справлятися зі стресом, їхня тривожність і схильність до зовнішнього контролю можуть вимагати додаткової підтримки і розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Найпоширенішими копінг-стратегіями серед психологів-тренерів є: «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча/уникнення», «Конфронтація».

5. Математично-статистична обробка даних показала, що існують прямі кореляційні зв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями «Прийняття відповідальності» та «Конфронтація». Це вказує на те, що ці стратегії допомагають психологам-тренерам протистояти стресу в умовах воєнного стану. Обернений зв'язок був встановлений між стресостійкістю та копінг-стратегією «Втеча/уникнення», що свідчить про її неефективність у подоланні стресу. Також знайдено прямі кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та стратегіями «Планування вирішення проблеми» та «Прийняття відповідальності». Ситуативна тривожність має прямий зв'язок із стратегією «Прийняття відповідальності». Значимі кореляції виявлені між локусом контролю та стратегією «Дистанціювання», в той час як інші шкали не мали значущих кореляційних зв'язків.

6. Ефективність копінг-стратегій залежить від їхньої адаптивності та здатності до гнучкого застосування. Конструктивні підходи, що включають оптимізм, саморефлексію, позитивну самооцінку та активне розв'язання проблем, сприяють зміцненню психічного здоров'я і ефективному подоланню стресу. На основі отриманих результатів були розроблені

практичні рекомендації, спрямовані на самостійний розвиток ключових аспектів, що допоможуть психологам-тренерам підвищити свою стресостійкість та адаптуватися до нових умов роботи в період воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / Бондаренко О.Ф. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
3. Дейтс Б. Життя після втрати / Б. Дейтс; [пер. с англ. В. Челноковой]. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.
4. Діти і війна: психологічний практикум з елементами тренінгу : інформаційно- методичний посібник / укладач Аханкіна А.О. Донецьк, 2014, 72 с.
5. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
6. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладіввищої та професійної освіти. Психологія особистості. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74- 80.
7. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів //Актуальніпроблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Вип.18. – С. 55-63.
8. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 36 с.
9. Екстремальна психологія: Підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. й інші]; за заг. ред. проф. О.В.Тімченка –

Х.: УЦЗУ, 2007. – 502 с.

10. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 2022. № 14. С.3–14.

11. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

12. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 13 (58), С. 26–34.

13. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. 4(27). С.31-41.

14. Карамушка Л. М. Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2020. С. 23-30.

15. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.

16. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). С. 36–45.

17. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 15–22.

18. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С.

187–191.

19. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / Кокун О.М. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

20. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук : 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389 – 434.

22. Корольчук В.М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2017. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.

23. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ника- центр, 2006. — 580 с.

24. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. - К.: Ніка-Центр, - 2009. - 576 с.

25. Кравцов Д. Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття "стресостійкість". Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 1 берез. 2029 р. Харків, 2019. С. 236–238.

26. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.

27. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану // Габітус.

Науковий журнал з соціології та психології. 2023. № 45. С.64-68.

28. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стресостійкість" та "емоційна стійкість" // Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22-28.

29. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі//Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

30. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143.

31. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами //Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.

32. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.

33. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.

34. Максимчук К. І. Руденок А. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1, Т. 2. С. 146-150.

35. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Психологія*. 2023. № 1.С. 52-57.

36. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 34 (73). №5. С. 48-53.

37. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. - 184 с.

38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів:

Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с

39. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. Вип. 1 (10). С. 72–79.

40. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

41. Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитись і розвинути внутрішню стійкість // Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця Довідковий центр психосоціальної підтримки. 2022. Режим доступу до ресурсу: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/The-Well-being-Guide-Ukrainian-translation-1.pdf>.

42. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 291–299.

43. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. психологічних наук : 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389 – 434.

44. Римарчук А.О. «Роль копінг-стратегій у подоланні стресу у студентів під час навчання» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.). Т.1. К., 2023. С. 338-340.

45. Римарчук А.О. «Стресостійкість як необхідна якість особистості в умовах невизначеності» // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. (м. Київ, 02-05 квітня

2024 р.). Т.1. К.,2024. С. 305-307.

46. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково- педагогічних працівників вищих нав-чальних закладів : дис канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.

47. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.

48. Ріпак М. О. Організаційно-методичні аспекти оптимізація фізичної активності фінок-учителів 36–55 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». 2006. 23с

49. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.

50. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. №22. С.159–169.

51. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 27. С. 476–486.

52. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.

53. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. No 4. С. 189–198.

54. Тарас Матіяш - Як позбутися тривожних розладів? Техніки релаксації [Електронний ресурс] // YouTube. unbibmk. – Електрон. відеодан. — Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=k8TOX_AsPk. – Як позбутися тривожних розладів? – Дата публікації: 22.01.2022.

55. Ткачук Т. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. Том 42. Вип. 1. С.181–188.
56. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 793–801.
57. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. Вип. 14. С. 46–56.
58. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 2011. – 274с.
59. Чаповська О. О. Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів в стресових ситуаціях. 2021.
60. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна. Київ, 2020. 22 с.
61. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
62. Юр'єва, Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НАНГУ, 2019. – 197 с.
63. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.
64. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.
65. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and

involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.

66. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

67. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.

68. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.

69. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.

70. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.

71. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, 2004. 800 p.

72. Staniszkis, J. *Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego*. Breslau, 1972. 166 p.

73. Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No 1. P.132–137.