

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Кочмарук Вікторія Вікторівна

УДК 159.954.3-057.87

Кваліфікаційна робота

Оптимізація уявлень студентів у кризових умовах життя

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Кочмарук В.В.

Науковий керівник

Петрунько Ольга Володимирівна доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ	6
1.1. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	6
1.2. Типологія кризових ситуацій особистості	15
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	32
2.1. Методика дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	34
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГІВ ПОСТСТРЕСОВОГО ВІДНОВЛЕННЯ ...	41
3.1. Теоретичне обґрунтування розвитку стресостійкості в студентському віці	41
3.2. Практичні рекомендації розвитку стресостійкості у студентської молоді в умовах воєнного стану	44
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	62

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

« Оптимізація уявлень студентів у кризових умовах життя»

Проблема вивчення стресостійкості зумовлена швидким темпом сучасного життя, особливостями соціальної реальності, погіршенням економічної ситуації, нестабільністю політичної ситуації, стрімким збільшенням обсягу інформації в сучасному житті, підвищенням рівня конкуренції та високими вимогами, що ставляться до особистості в професійній діяльності.

Дослідники зазначають, що стрес - це реакція людського організму на подразники, незалежно від того, чи є вони позитивними чи негативними.

Сучасні умови нашого життя та роботи ставлять високі вимоги до адаптації людини. Існує багато ситуацій, які можуть призвести до стресових розладів, дезадаптації, психосоматичних та нервово-психічних порушень. Ці ситуації та умови можуть бути настільки важкими, що навички подолання можуть не мати вирішального значення у виникненні посттравматичного стресового розладу, який може розвинутиися навіть у здорових людей. Причинами стресу є відсутність підтримки з боку оточуючих, втрата близьких, сильні переживання, стихійні лиха, фізичне перенапруження та розлучення.

Стресостійкість можна визначити як сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для своєї діяльності, соціального оточення та здоров'я. Розвиток стресостійкості гарантує психічне здоров'я людей і є базовою умовою соціальної стабільності та передбачуваності суспільних процесів.

Актуальність даного дослідження пояснюється тим, що проблема подолання особистістю стресових кризових ситуацій вивчалася вченими різних дисциплін, зокрема біології, медицини, психофізіології та психології, і залишається однією з найважливіших у науковому співтоваристві. Постійний

інтерес до цієї теми зумовлений зростаючим негативним впливом природних, екологічних, соціальних та інших несприятливих умов на особистість. Сучасні наукові дослідження свідчать, що саме непередбачуваність та невизначеність, які є основними характеристиками екстремальних умов, спричиняють найбільше навантаження на психофізичний та функціональний стан особистості.

Зокрема проблематику боротьби зі стресом як фактора успішної адаптації людини в сучасному світі досліджувало багато видатних вчених таких, як Л. І. Анциферова, Ф. Б. Березін, В. А. Бодров, В. П. Казначеев, А. Р. Кудашев, В. І. Медведєв, Ф. З. Меерсон, А. А. Реан, М. С. Яніцький.

Мета дослідження полягає у теоретичному та практичному вивченні тенденцій розвитку, розробці програми підвищення стресостійкості студентів і умовах військових дій та перевірці її ефективності.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань дослідження**:

1. Обґрунтувати сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення.
2. Охарактеризувати типологію кризових ситуацій особистості.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.
4. Розробити програму, спрямовану на розвиток стресостійкості студентів в умовах воєнного стану і перевірити її ефективність.

Об'єктом дослідження є стресостійкість студентської молоді.

Предметом дослідження розвиток стресостійкості студентів в кризових умовах життя.

Методи:

– теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей психологічного захисту, зокрема, у студентському віці;

– емпіричні – експеримент (констатувальний, формувальний етапи);

комплекс методик для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та самооцінка переживання емоцій: опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова); опитувальник Шкала Тейлора, адаптація Немчин «Шкала тривожності»; диференціальна шкала емоцій К. Ізард.

Теоретико-методологічна основа дослідження – принцип системного підходу в дослідженні особистості (О. В. Скрипченко); концепції стресу: Б. Варданян, С. Суботін, Ю. Щербатих; соціально-психологічна теорія Б. Доренвенд.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- Поглибити уявлення про особливості стресостійкості студентів;
- Визначити особливості структури стресостійкості, тривожності та самооцінки студентів в умовах воєнного стану;
- Розроблено соціально-психологічні просвітницькі програми з розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що психологи можуть використовувати їх у майбутньому при роботі зі студентами в умовах воєнного стану, в тому числі з психодіагностичною метою. Крім того, програми, спрямовані на підвищення стресостійкості, можуть бути використані психологами при наданні психосоціальної допомоги постраждалим.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, додатків на 1 сторінці. Основний зміст роботи викладений на 56 сторінках і містить 4 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки.

РОЗДІЛ. 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

1.1. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення

Криза - це ситуація, в якій людина стикається з перешкодами в досягненні важливих життєвих цілей і не може впоратися з ними звичайними способами. Існує два типи кризових ситуацій: ті, що виникають внаслідок природних змін життєвого циклу, і ті, що є наслідком травматичних життєвих подій.

У кризових ситуаціях люди відчувають своєрідне фізичне і психологічне перевантаження, намагаючись впоратися зі стресовою ситуацією. Емоційне напруження і стрес можуть призвести до адаптації до нової ситуації, але також можуть призвести до погіршення або колапсу функцій, що забезпечують життєдіяльність. Хоча деякі ситуації є стресовими для всіх людей, інші є кризовими для людей, які є особливо чутливими до цих ситуацій через свої особистісні характеристики.

Слід підкреслити, що кожна людина буде стикатися з кризами протягом свого життя. Це, як мінімум, вікові кризи, кризи в міжособистісних стосунках і сімейні драми. Дослідники визначили смерть близької людини, важку хворобу, розлуку з батьками, родиною та друзями, зміни в зовнішності, зміни в соціальному оточенні, створення сім'ї та раптові зміни соціального статусу як події, що провокують кризу.

Теоретично, життєва подія класифікується як стресова, якщо вона становить потенційну або реальну загрозу задоволенню базових потреб і створює проблеми, яких людина не може уникнути або вирішити навіть за допомогою адаптивних заходів, емпірично доступних для неї.

Таким чином, будь-яка людина неминуче переживає кризу, яку можна визначити як неминучий момент у житті, процес індивідуалізації та

соціально-психологічний процес індивідуального та колективного розвитку і становлення. Коротше кажучи, криза - це критичний момент і поворотний пункт у житті.

Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки);
- травматичні кризи;
- кризи відносин;
- кризи сенсу життя;
- морально-етичні кризи.

Ситуації небезпеки супроводжуються виникненням безпосередньої загрози (дійсної або уявної) здоров'ю або життю людини (серйозна хвороба, ситуації хірургічної операції, різні побутові травми, падіння в воду осіб, які не вміють плавати, пожежа, повінь, землетрус, зупинка ліфта між поверхами, рух поодиноці через небезпечну місцевість тощо).

Передумовами кризи є сильний емоційний стрес, фрустрація найважливіших потреб особистості та специфічні реакції на них [2].

Висновки до розділу 1

Криза - це важливий і неминучий аспект життя, який виникає, коли людина стикається з викликами, які вона не може подолати звичайними способами.

Ці виклики можуть бути результатом природних змін в життєвому циклі або травматичних подій. Важливо пам'ятати, що криза не лише випробування, але і можливість для розвитку та адаптації. Кожна людина має свою унікальну реакцію на кризу, і це впливає на її спосіб адаптації та подолання цих викликів. Тому важливо розуміти та визнавати кризу як інтегральну частину життєвого досвіду.

Різні типи кризових ситуацій, такі як емоційно складні, проблемні та

екзистенційні ситуації, впливають на життя людини на різних рівнях. Вони можуть виникнути в різних сферах діяльності і мати вирішальний вплив на самооцінку, самоповагу та ставлення до життя. Кризові ситуації є поштовхом до перегляду життєвого сценарію, початку “нового життя” і нового випробування самореалізації. Важливо пам’ятати, що криза не лише випробування, але і можливість для розвитку та адаптації. Кожна людина має свою унікальну реакцію на кризу, і це впливає на її спосіб адаптації та подолання цих викликів. Тому важливо розуміти та визнавати кризу як інтегральну частину життєвого досвіду. Коротше кажучи, криза - це критичний момент і поворотний пункт у житті.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методика дослідження.

Метою цього дослідження було емпіричне вивчення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану та розробка програми подолання негативних емоційних станів і покращення умов навчання студентів під час війни.

Нами визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Вибір методів та методик дослідження стресостійкості студентів.
2. Дослідження наявного рівня стресостійкості студентів.

Експериментальною базою дослідження став Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Експериментальна вибірка цього дослідження складалася з 36 студентів-психологів першого курсу денної форми навчання у віці 18-20 років.

Емпіричне дослідження проводилося у п'ять етапів:

1. вивчення та теоретичний аналіз феномену стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Перший етап дослідження включав збір інформації для проведення емпіричного дослідження.

2. підбір психологічного діагностичного інструментарію та проведення емпіричного дослідження

3. кількісну та якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

4. інтерпретація отриманих результатів.

Нами обрано наступні методики емпіричного дослідження:

1. Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) [17].

2. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація

Немчин). [16]

3. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард) [6].

Мета опитувальника на визначення стресостійкості, підготовленого Н. В. Кіршевим та Н. В. Рябчиковою, - визначити рівень стресостійкості. Опитувальник містить 18 тверджень, кожне з яких оцінюється від 1 до 3 балів. Результат підрахунку балів дозволяє визначити рівень стресостійкості людини (низький, середній або високий).

Висновки до розділу 2

Метою даного дослідження є емпіричне вивчення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Завдання емпіричного дослідження полягають у наступному:

1. підібрати методи та методики для дослідження стресостійкості студентів.

2. дослідити сучасний стан стресостійкості студентів.

Експериментальною базою дослідження є відокремлений структурний підрозділ "Університет економіки і права КРОК". Експериментальну вибірку склали 36 студентів віком 16-18 років.

Було обрано такі емпіричні методи дослідження: опитувальник для визначення стресостійкості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова). Опитувальник шкали тривожності (шкала Тейлора, адаптована Немчиним). Шкала диференціальних емоцій (К. Ізард).

За результатами дослідження більшість студентів мають низьку стресостійкість. Більше половини студентів мають середній і вищий рівень тривожності, відчувають тривогу практично з будь-якого приводу, не здатні активно і адекватно реагувати на труднощі, не можуть адекватно справлятися з кризовими або екстремальними ситуаціями.

Було виявлено, що студенти в даний час переживають емоції на помірному рівні. Кожен з них має помірне емоційне ставлення до поточної ситуації, як позитивне, так і негативне. Така реакція є цілком доречною в

умовах воєнного стану. Адже в умовах тривалого стресу люди не можуть повноцінно переживати та виражати свої емоції.

Як показують результати, студенти потребують допомоги та рекомендується розробити програму модифікації негативних емоцій.

3.2. Практичні рекомендації розвитку стресостійкості у студентської молоді в умовах воєнного стану

В умовах воєнних дій в Україні багато людей перебувають у постійному стресі, що безпосередньо впливає на їхній емоційний стан.

Всі ці люди перебувають у складних життєвих обставинах і потребують психологічної допомоги, зокрема психологічної корекції та реабілітації.

Сьогодні це має бути одним із пріоритетних напрямків у сфері психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Поточні події охоплюють широкий спектр труднощів і проблем, які люди не можуть подолати самотійно: економічні, соціальні, комунікаційні, світоглядні, вікові, сімейні та медичні проблеми, а також проблеми, пов'язані зі здоров'ям.

Ці події готують ґрунт для виникнення та закріплення негативних емоційних станів, порушують плани, сприяють соціальній дисгармонії в індивідах та порушують традиційний ритм життя людини. За таких умов необхідно підвищувати стресостійкість людини.

Розроблена нами програма подолання негативних емоційних станів під час війни складалася з дев'яти занять загальною тривалістю 90 хвилин.

Перед початком програми ми читали вступну лекцію, яка мала на меті допомогти людям розпізнати свої емоційні стани та спланувати подальші дії для їх подолання.

Структура та зміст програми розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану

№	Назва заняття	Зміст
1	Локалізація негативізмів	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Локалізація тривоги» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
2	Орієнтування на переживання	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.
3	Зміна характеристики стресора	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Зміна інтерпретації стресора» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
4	Техніка прогресивної м'язової релаксації	1. Техніка прогресивної м'язової релаксації
5	Зміна думок і переконань	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Вплив власних думок на емоційний стан», «Яким чином ми можемо трансформувати думки» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
6	Візуалізація	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Візуалізація» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв
7	Формування вміння контролювати гнів	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Формування вміння контролювати гнів 2. 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
8	Пригнічення небажаних думок	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.
9	Розвиток упевненості в собі	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.

Висновки до розділу 3

Розвиток стресостійкості в студентському віці включає в себе самореалізацію, процес розкриття особистісного потенціалу та результати цього процесу під виглядом психологічного благополуччя та особистісної зрілості.

Процес розвитку стресостійкості у студентів відбувається під час професійного навчання:

- адаптації до нової соціальної позиції;
- набуття професійних навичок.

Сучасний підхід до формування стресостійкості ґрунтується на орієнтації на особистісний розвиток і психологічне благополуччя студентів, що розкриває їхні навички та вміння справлятися зі стресом.

Ми розробили корекційну програму для подолання високого рівня стресу у студентів в умовах воєнного стану, яка має на меті допомогти студентам знизити рівень тривожності, подолати негативний настрій, розвинути навички емоційної саморегуляції, навчитися контролювати свою поведінку та впливати на неї, а також досягти оптимального стану настрою.

Програма складається з дев'яти 90-хвилинних занять.

Після завершення програми було проведено повторне дослідження з використанням тих самих діагностичних методик. Результати підтвердили ефективність розробленої нами програми.

ВИСНОВКИ

Криза - це важливий і неминучий аспект життя, який виникає, коли людина стикається з викликами, які вона не може подолати звичайними способами.

Ці виклики можуть бути результатом природних змін в життєвому циклі або травматичних подій. Важливо пам'ятати, що криза не лише випробування, але і можливість для розвитку та адаптації. Кожна людина має свою унікальну реакцію на кризу, і це впливає на її спосіб адаптації та подолання цих викликів. Тому важливо розуміти та визнавати кризу як інтегральну частину життєвого досвіду.

Різні типи кризових ситуацій, такі як емоційно складні, проблемні та екзистенційні ситуації, впливають на життя людини на різних рівнях. Вони можуть виникнути в різних сферах діяльності і мати вирішальний вплив на самооцінку, самоповагу та ставлення до життя. Кризові ситуації є поштовхом до перегляду життєвого сценарію, початку "нового життя" і нового випробування самореалізації. Важливо пам'ятати, що криза не лише випробування, але і можливість для розвитку та адаптації. Кожна людина має свою унікальну реакцію на кризу, і це впливає на її спосіб адаптації та подолання цих викликів. Тому важливо розуміти та визнавати кризу як інтегральну частину життєвого досвіду. Коротше кажучи, криза - це критичний момент і поворотний пункт у житті.

Стресостійкість молодих людей проявляється в їхній здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому ефективність свого життя. Адаптація може відбуватися у формі опору стресогенному фактору, уникнення наслідків стресу або пристосування.

В умовах воєнного стану зростає потреба у розвитку стресостійкості як базової умови для вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя.

Вважається, що загальний рівень стресостійкості залежить від здатності контролювати себе, адекватно оцінювати ситуації та знаходити

рішення в екстремальних ситуаціях, не впадаючи в стан стресу.

Стійкість студентів до стресу значною мірою залежить від психолого-педагогічної підтримки та підтримки сім'ї:

- підвищувати емоційну стійкість;
- планувати, організовувати та досягати своїх життєвих цілей.
- створення особистого досвіду подолання труднощів.

Отже, стресостійкість студентів - це комплексна особистісна риса, що характеризується необхідною адаптацією студентів до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі навчання.

Провели емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Видно, що значна кількість студентів має помірні емоційні переживання. Наявність яскраво виражених негативних емоцій у деяких учасників потребує уваги та психологічної підтримки.

Більшість учасників відчувають помірний та сильний рівень тривоги та депресії, що може свідчити про необхідність проведення заходів щодо зниження стресу та посилення психологічної підтримки.

Було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю, що свідчить про те, що зі збільшенням стресостійкості тривожність зменшується, і навпаки, зі зменшенням стресостійкості тривожність зростає.

Як показують ці результати, студенти потребують допомоги, тому ми розробили програму, спрямовану на зміну негативної поведінки.

1. ми розробили програму, спрямовану на підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану, та перевірили її ефективність.

Мета програми - допомогти студентам знизити рівень тривожності, подолати негативні емоційні стани, розвинути навички емоційної саморегуляції, навчитися контролювати власну поведінку та впливати на неї, а також досягти оптимального емоційного стану. Програма складається з дев'яти занять.

Програма спрямована на розвиток таких структурних компонентів стресостійкості, як позитивне ставлення до себе та світу, низька тривожність та висока самооцінка. Програма виявилася ефективною, оскільки рівень тривожності студентів знизився, а їхня стресостійкість підвищилася після її впровадження.

Таким чином, розвиток стресостійкості у сучасних підлітків можливий лише за умови комплексного використання профілактичних та розвиваючих вправ, формування позитивного ставлення до ситуацій, розвитку навичок трансформації стресорів у дії меншої інтенсивності, вдалого поєднання відповідної фізичної активності та релаксації. Можна сказати, що це так і є.

Тому, враховуючи результати, отримані після впровадження цієї програми, а також той факт, що рівень тривожності знизився на 50%, можна сказати, що програма підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану була ефективною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бочаріна Н. О. Психологія особистості : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2014. 23-31 с.
3. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості в кризових ситуаціях. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. С. 80-87.
4. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. 1 (49), С. 32-48. DOI: 10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763
5. Галян І. М., Галян О. І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. Психологічний часопис. 2018. № 8 (18). С. 38-57. DOI: 10.31108/1.2018.8.18
6. 7. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард). URL: http://ni.biz.ua/7/7_9/7_96096_metodika--differentsialnie-shkali-emotsiy-po-k-izardu.html
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
8. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: сутність і подолання. Харків, 2008. С. 107 – 220.
9. Калашнікова Л. В. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки життєдіяльності: аналіз емпіричних даних. Вісник ЛУ. Серія соціологічна. 2019. № 13. С. 60-71.
10. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
11. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості

самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). 77 с.

12. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.

13. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. 210–218 с.

14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

15. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології. Львів: ДУВС: Ліга-Прес, 2013. 90 с.

16. Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова). URL:

http://poippo.pl.ua/_NEW/pidrozdily/CPPSR/vydavn_diyalnist/Organizaciyno-metod_sprovid_diyalnosti_fahivtsiv_sluzhby.pdf

17.

18. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ : Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

19. Розов, В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. Т.8. С. 14–19.

20. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна 49 академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

21. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця, 2018. 46-48 с.

22. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.

23. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості Ю. В. Шаран Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. 143–148 с.

24. Anxiety and stress: an interdisciplinary study of a life situation /Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. – NewYork: McGraw-Hill, 1955. – 243 p.

25. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping A. Antonovsky. – San Fransisco: Jossey-Bass, 1979. – 200 p.

26. Basowitz H. The judgment of ambiguous stimuli as an index of cognitive functioning in aging H.Basowitz Journal of Personality. – 1956. – Vol. 25. – P. 81-95.

27. Berger S. A. The Five Ways We Grieve: Finding Your Personal Path to Healing After the Loss of a Loved One. Boston : Shambhala Publications, Inc, 2009. – 300 p.

28. Berkowitz L. Frustrations, appraisals, and aversively stimulated aggression L. Berkowitz Aggressive Behavior. – 1988. – Vol.14. – P. 3-11.

29. Bundzen P. Psychophysical and Genetic Determination of Quantum-Field Level of the Organism Functioning. Frontier Perspectives, 2002. – V. 11, – № 2. – 59–64 p.

30. Cox T. Stress, coping and problem solving T. Cox Work & Stress. – 1987. – Vol.1. – P. 5-14.

31. Cox T. A Transactional approach to occupational stress T. Cox, C.J.

Mackay. – Corlett and J. Richardson (Eds.), *Stress, Work Design and Productivity*. Chichester : Wiley & Sons, 1981. – 300 p.

32. Cieślak R. Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress R. Cieślak, C.C. Benight, V.C. Lehman *Behaviour Research and Therapy*. – 2008. – Vol.46. – P. 788–798.

33. Foa E.B. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation E.B. Foa, A. Ehlers, D.M. Clark, D.F. Tolin, S.M Orsillo *Psychological Assessment*. – 1999. – Vol. 11 (N. 3). – P. 303–314.

34. DeLongis A. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status A.DeLongis, J.C.Coyne, G.Dakof, S.Folkman, R.S. Lazarus *Health Psychology*. – 1982. – Vol. 1. – P. 119-136

35. Dohrenwend B.P. The role of adversity and stress in psychopathology: Some evidence and its implications for theory and research B.P. Dohrenwend *Journal of Health and Social Behavior*. – 2000. – Vol. 41. – P. 1-19.

36. Duncan B. The Founder of Common Factors: A conversation with Saul Rosenzweig B.Duncan *Journal of Psychotherapy Integration*. – 2002. – T. 12. P. 10–31

37. Derogatis L.R. SCL-90: an outpatient psychiatric rating scale – preliminary report L.R. Derogatis, R.S.Lipman, L. Covi *Psychopharmacol Bull*. – 1973. – Vol. 9. – P.13–28.

38. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome B. Goldstone *S. Afr. Med. J.*- 1952. – Vol. 26. (N.88-92). – P.106–109.

39. Hatzenbuehler M.L. How does sexual minority stigma “get under the skin”? A psychological mediation framework M.L. Hatzenbuehler *Psychological Bulletin*. – 2009. – Vol.135. – P. 707-730

40. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans M. J.Horowitz, G.F. Solomon *Journal of Social Issues*. – 1975. – Vol. 31 (N. 4). – P. 67–80.

41. Holmes T.H. The social readjustment rating scale T.H.Holmes, R.H. Rahe,. *Journal of Psychosomatic Research*. – 1967. – Vol. 11. – P. 213-218

42. Holmes T. The social readjustment rating scale T. Holmes, R. Rahe Journal of psychosomatic research. – 1967. – Vol.11. – P. 213.
43. Horowitz M. J. Stress-response syndromes: a review of posttraumatic and adjustment disorders M. J. Horowitz Hosp. Community Psychiatry. – 1986. – Vol. 37, № 3. – 241–249 p.
44. Joy D. Post-traumatic stress reactions after injury D.Joy, R.Probert, J. I.Bisson, J. P. Shepherd Journal of Trauma. 2000. – Vol. 48 (3). – P. 490–494.
45. Kanner A.D. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events A.D.Kanner, J.C.Coyne, C.Schaefer, R. S.Lazarus Journal of Behavioral Medicine. – 1981. – Vol. 4. – P. 1-39.
46. Kübler-Ross E. On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss E. Kübler-Ross, D.Kessler. – Simon & Schuster Ltd, 2005. – 256 p.
47. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress Psychoneuroendocrinology. - 2006. - № 31(2). - 151-178 p.
48. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review Biol. Psychol. – 2005. -113 – 132 p.
49. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process R.S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 320 p.
50. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference. Paper, 2005.
51. Landreville P. A comparison between daily hassles and major life events as correlates of well-being in older adults P.Landreville, J.Vezina Canadian Journal on Aging. – 1992. – Vol. 11, N 2. – P. 137-149
52. Lee L.Sequences in Separation: A Framework for Investigating Endings of the Personal (Romantic) Relationship L. Lee Journal of Social and Personal Relationships. – 1984. – Vol. 1. – P. 49-73
53. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief /

E.Lindemann // American Journal of Psychiatry. 1944.Vol. 101 (2). P. 141–148

54. Maier N.R.B. Frustration theory: restatement and extension / N. R. B. Maier // Psychological review. – 1956. – Vol. 63 (№ 6). – P. 370–388

55. Mechanic D. Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation / D.Mechanic.– New York: The Free Press, 1962. – 231 p.

56. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – 1-17 p.

57. Meyer I.H. Prejudice and discrimination as social stressors / I.H. Meyer. – In I. H. Meyer and M.E. Northridge (Eds.), The Health of Sexual Minorities. Washington, DC: APA, 2007. - 310 p.

58. Miller N.E. The frustration-aggression hypothesis / N.E. Miller // Psychological Review. – 1941. – Vol.48. – P. 337-342

59. Park C.L. Meaning in the context of stress and coping / C.L. Park, , S. Folkman // Review of General Psychology. – 1997. – Vol.2. – P. 115-144.

60. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia / O. Paul // British Heart Journal. – 1987. – Vol. 58 (4). – P. 306–315

61. Parkes C.M. Psychosocial transition: Comparison between reactions to loss of a limb and loss of a spouse / C.M.Parkes // British Journal of Psychiatry. – 1975. – Vol. 127. – P. 204-210

62. Peterson C. Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification / C.Peterson, M.Seligman. N.Y.: Oxford University Press, 2004. – 480 p.

63. Rosenstock I.M. The health belief model and preventative behavior / I.M. Rosenstock // Health education monographs. – 1974. – Vol. 2. – P. 354 – 386

64. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // Med. Clin. North Am. – 2005. - № 89(3). – 613 – 630 p.

65. Shalev A. Y. Stress versus traumatic stress: from acute homeostatic reactions to chronic psychopathology A. Y. Shalev Traumatic stress: the 227 effects of overwhelming experience on mind, body, and society Eds. Van der Kolk, McFarlane, Weisaeth. – New York–London : Guilford Press, 1996. –77–101

p.

66. Selye H. Stress and disease H.Selye Science. – 1955. –Vol. 122. – P. 625–631 .

67. Schkade J.K. Perspectives in Human Occupation J.K.Schkade, S.Schultz. – Ch. Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003. – P. 181-221

68. Wolff H. G. Stress and Disease H. G. Wolff. – 2nd ed. Springfield, III: Charles C Tomas 1968. – 200 p.

69. Unestahl L. E., Bundzen P. Integrated mental training. Neurobiochemical mechanism and psycho-physical consequences. J Hypnosis. –1996. – № 23 (3). –148–156 p.

70. Worden W. Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner J. William Worden. – Springer Publishing Company, 2008. – 328 p.

71. Weiss D. S. The Stress Response Rating Scale: a clinician's measure for rating the response to serious life-events Weiss D. S., Horowitz M. J., Wilner N. British Journal of Clinical Psychology. 1984. Vol. 23, № 3. –202–215 p.