

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної допомоги та практичної психології

(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Психологічні засоби профілактики стресу у професійній діяльності»**

«Psychological means of preventing stress in professional activity»

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Ізбаш Юлія Сергіївна

Керівник: д. біол. н., проф. Псядло Е.М.

Рецензент: к. політ. н., проф. Нікогосян О.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 22 листопада 2018 р.

Завідувач кафедри

Псядло Е.М.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК

протокол № від 2018 р.

Оцінка / /

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Якупов В.А.

(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномена стресостійкості.....	8
1.2. Стресостійкість як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.....	15
1.3. Індивідуально-особистісні пре диктори стресостійкості особистості.....	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	31
2.1. Порядок проведення дослідження проявів стресостійкості чоловіків та жінок.....	31
2.2. Характеристика методик емпіричного дослідження.....	32
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
3.1. Психологічні особливості прояву стресостійкості у чоловіків.....	42
3.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості у жінок.....	64
3.3. Порівняльний аналіз проявів стресостійкості у чоловіків та жінок..	84
3.4. Основні напрямки і зміст заходів щодо психопрофілактики стресів у професійній діяльності та синдрому професійного вигорання.....	91
Висновки до розділу 3.....	110
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	117
ДОДАТКИ.....	130

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що у теперішній час у зв'язку зі зміною соціально-економічної та політичної ситуації в Україні і у світі стресостійкість особистості набуває особливої значущості.

По-перше, наслідки тривалої економічної і політичної кризи призвели до погіршення якості життя, скорочення робочих місць, зниження рівня матеріального благополуччя, високої конкуренції на ринку праці та ін. Люди виявилися не готовими до таких змін, і у зв'язку з цим все частіше не здатні протистояти стресовим ситуаціям та демонструють низьку стресостійкість.

По-друге, погіршення екологічної обстановки призводить до того, що людина стає все більш схильною до захворювань, у тому числі психогенних.

По-третє, засоби масової інформації щоденно відстежують і передають інформацію щодо зовнішніх загроз і конфліктів на міждержавному та регіональному рівнях, акцентуючи увагу на військових діях, що відбуваються на сході України. Внаслідок збільшення пресингу на психіку підвищується тривожність, фоном життя людей стає страх, невпевненість у завтрашньому дні та агресія. Адаптаційні можливості психіки зменшуються.

Крім того, у великих містах спостерігається високий рівень трудової міграції. Розбіжності та дисонанс у культурі та звичаях, конкуренція місцевого населення з мігрантами за робочі місця призводять до зростання соціальної напруженості та конфліктів. Проблема профілактики стресу і підвищення стійкості до стресу у сучасному суспільстві має особливу значущість, зумовлену положенням людей у соціумі.

Ще одним фактором пильної уваги до проблеми стресостійкості є підвищення вимог до рівня професійної діяльності у зв'язку зі збільшенням конкуренції на високотехнологічному ринку праці та бурхливим розвитком інформаційних технологій відповідно до темпів науково-технічних інновацій.

У сучасному суспільстві посилюється вплив на людину різноманітних стресогенних факторів, таких як прискорення темпу життя, збільшення

обсягів та якості отримуваної інформації, зміни у соціальному житті, погіршення екології та ін. Для нашої епохи характерним є постійне зростання навантаження на психіку і нервову систему людини. Економічна криза, зниження рівня життя на тлі зростання цін, нестабільність політичної ситуації, припинення діяльності багатьох підприємств, разом із скороченням робочих місць, призводить до зростання соціальної напруженості.

Сучасна людина живе у стані постійного стресу. Численні вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать про негативний вплив стресу на здоров'я сучасної людини. У зв'язку із цим, найважливішим державним інтересом на сьогодні стає збереження психічного здоров'я громадян. Людина зі стійкою психікою повноцінно виконує свої соціальні ролі, вносить свій професійний і громадянський внесок у загальне благо, виступає ефективним співробітником, добрим сім'янином, вдосконалює саму себе і гармонізує свою взаємодію із зовнішнім світом.

Таким чином, підвищення стійкості до стресу сучасної людини є запорукою фізичного і психічного здоров'я нації і першорядною умовою громадського спокою, соціальної стабільності, прогнозованості і керованості процесів, що відбуваються у суспільстві.

Ступінь наукової розробленості проблеми. На сьогоднішній день тема стресостійкості широко представлена в науковій літературі, однак багато дослідників відзначають складність, неоднозначність і недостатню розробленість феномена стресостійкості та пов'язаних з ним концепцій і методологічних підходів. При дослідженні даного феномена найчастіше акцент робиться на розвитку окремих його сторін (копінг-стратегії та копінг-ресурси) або на психокорекції людей, які пережили стрес. У той же час, недостатньо вивченими залишаються питання гендерної обумовленості стресостійкості, формування стресостійкості окремих категорій респондентів, а також недооцінюється важливість розвитку індивідуально-особистісних ресурсів стресостійкості.

Так, у дослідженнях К. А. Абульханова-Славської, С. К. Бондиревої, Н. Е. Водоп'янової; А. В. Петровського, Д. І. Фельдштейна та інших дослідників перераховуються такі передумови стійкості до стресу як толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікабельність, самореалізація, самопізнання і саморозвиток, здатність до досягнення цілей, безоцінне ставлення до людей, гнучкість і здатність змінювати відповідно до зміни обставин свою стратегію і тактику, власні способи вирішення завдань, що виникають у процесі життєдіяльності.

Наявні роботи поки не дають достатньо чіткого уявлення щодо передумов стресостійкості та способів, які дозволяють особистості самостійно ефективно долати стрес, залучаючи фактори, що визначають індивідуальне протікання стресової реакції.

Усе вище сказане зумовлює необхідність досліджень, присвячених профілактиці і корекції стресостійкості з урахуванням індивідуально-особистісних ресурсів суб'єкта діяльності.

Актуальність теми дослідження дозволяє сформулювати проблему: на теперішній час, з одного боку, у суспільстві актуалізується запит на підвищення стресостійкості особистості у зв'язку із наростанням стрес-факторів, а з іншого – недостатньо повно вивчено феномен стресостійкості як на рівні проявів, так і на рівні профілактики та корекції, а також, практично не досліджені індивідуально-особистісні предиктори стресостійкості у чоловіків і жінок та існує брак інноваційних програм підвищення стресостійкості особистості.

Метою дослідження є виявлення індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості у чоловіків та жінок, розглядання основних напрямків і змісту заходів щодо психопрофілактики стресу і синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як властивість особистості.

Предметом дослідження є особливості прояву індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості у чоловіків та жінок.

Гіпотеза дослідження полягає у наступному: особливості прояву стресостійкості зумовлені індивідуально-особистісними предикторами, такими як тривожність, властивості темпераменту та особливості самоактуалізації суб'єкта діяльності; існують характерні для чоловіків та жінок особливості прояву стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз актуального стану проблеми стресостійкості та основних методологічних підходів до підвищення стійкості до стресу, уточнити зміст поняття «стресостійкість».

2. Емпірично виділити та обґрунтувати різні прояви стресостійкості у чоловіків та жінок.

3. Встановити гендерні особливості індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості особистості.

4. Виявити залежність стресостійкості і самоактуалізації у чоловіків та жінок.

5. Розглянути основні напрямки і зміст заходів щодо психопрофілактики стресу і синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності.

Методи і методики дослідження. Для досягнення поставлених цілей, вирішення поставлених завдань та доказу гіпотез використовувалися наступні методи:

- аналіз психологічної та педагогічної літератури щодо проблем дослідження;

- емпіричні методи: методика «Діагностика стресостійкості» С.В. Суботіна, опитувальник «Самооцінка стресостійкості особистості» А. В. Міхеєвої, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханіна; опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В. М. Русалова, особистісний опитувальник Е. Шострома;

- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз показників за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Для обробки статистичних даних було використано програму «STATISTICA».

Практична значимість дослідження: виявлені рівні прояви стресостійкості у чоловіків та жінок стануть основою для розробки програм, що гармонізують дану властивість. Встановлені співвідношення рівнів стресостійкості та індивідуально-особистісних предикторів у чоловіків і жінок допоможуть у розробці ефективних програм психологічного супроводу суб'єктів на етапах професійного становлення, спрямованих на саморегуляцію емоційних станів і корекцію стресостійкості особистості.

Підготовлені практичні рекомендації можуть бути використані психологами при роботі з особами, які переживають професійний стрес або професійне вигорання.

Експериментальна база дослідження: у дослідженні взяли участь респонденти, які перебувають на обліку в Одеському обласному центрі зайнятості населення: 149 чоловіків у віці 25- 35 років та 142 жінки у віці 27-36 років. Середній вік - 31,1. Професійний статус групи неоднорідний - в групу входили респонденти різних професій і соціального стану, а саме: представники середнього і малого бізнесу, представники соціальної сфери і сфери освіти, представники творчих професій (актори, фотомоделі, художники), студенти та ін. У всіх респондентів вища і незакінчена вища освіта.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг дослідження становить 133 сторінки. В даній роботі є 12 таблиць, 14 малюнків, 4 додатки. Список використаної літератури включає 137 найменувань.

ВИСНОВКИ

Розробка проблеми стресостійкості має тривалу історію та відноситься до однієї з ключових проблем дослідження індивідуальності людини. Значний внесок у розробку даної проблеми внесли як вітчизняні (В. А. Бодров, Н. Е. Водоп'янова, Д. А. Жуков, Л. А. Китаєв, І. Г. Малкі-Пих, В. Л. Марищук, М. Е. Сандомірській, Н. В. Тарабріна, Е. А. Тарасов, Ю. В. Щербатих та інші), так і зарубіжні вчені (М. Девіс, Дж. Філіп, Дейв К. Кінан, Кері Л. Купер, Р. С. Лазарус, М. Маккей, П. Майкл О'Драйсколл, Г. Сельє, П. Феннінг, С. Фолкман та інші). Найбільш активне дослідження при цьому проводилося з питань розуміння її сутності, структури, типології і виявлення передумов стресостійкості.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що більшість з дослідників розглядають стресостійкість як індивідуально-особистісну якість суб'єкта, як сукупність індивідуального і соціального у людині. Таким чином, стресостійкість стає не лише продуктом індивідуального онтогенезу, але й відображенням соціально-історичних умов життєдіяльності особистості.

В процесі багатоаспектного аналізу існуючих досліджень стресостійкості особистості було виявлено неузгодженість у трактуванні її предикторів, і в тому, які компоненти психічної діяльності людини формують стресостійкість. У своїх роботах автори лише у найзагальнішому сенсі перераховують найрізноманітніші властивості особистості та індивідуальності. Серед них найбільш значущими представляються показники: тривожності, властивостей темпераменту і самоактуалізації особистості.

Проведений аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що стресостійкість особистості проявляється у ситуаціях стресу як відповідна реакція організму на зовнішні і внутрішні подразники, виконуючи

адаптивну функцію, пристосовуючись до вимушених психофізіологічних і соціально-психологічних умов. В якості основних предикторів стресостійкості виступають властивості нервової системи та характеристики тривожності індивіда, забезпечуючи успішність його самоактуалізації в соціумі.

У першому розділі нашого дослідження були сформульовані ідеї гендерного підходу до вивчення стресостійкості, відповідно до якого виконано багатоетапне емпіричне дослідження, узагальнені уявлення про індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості, узагальнені у теоретичній частині дослідження були підтверджені отриманими в емпіричному дослідженні даними.

2. В ході проведення емпіричного дослідження були встановлені рівні проявів стресостійкості у чоловіків та жінок, визначені специфічні особливості індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості у залежності від рівнів прояву даної властивості та гендерної приналежності респондентів, виявлено особливості взаємозв'язків індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості у кожній специфічній групі.

Так, під час емпіричного дослідження виявлено, що стресостійкість у чоловіків та жінок має високий, середній і низький рівні прояву. При цьому, спостерігається залежність різних рівнів стресостійкості від ступеня вираженості індивідуально-особистісних предикторів.

Високий рівень стресостійкості у чоловіків обумовлений слабкою реактивною тривожністю, вираженою соціальною ергічністю, пластичністю і самоактуалізацією. У свою чергу, випробовувані чоловічої статі з низькими показниками стресостійкості демонструють високу особистісну тривожність.

Серед індивідуально-особистісних предикторів високою стресостійкості у жінок виділяються яскраво виражені ергічність і соціальна ергічність, пластичність і соціальна пластичність, сензитивність до себе і самоповага, а низькі показники стресостійкості у випробовуваних зумовлені

високою реактивною та особистісною тривожністю, вираженою емоційністю і соціальною емоційністю.

3. Встановлено, що в індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості у чоловіків та жінок існують відмінності. Серед респондентів з високою стресостійкістю чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю, більш високими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності і сензитивності до себе. У свою чергу, серед випробовуваних з низькою стресостійкістю чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю і більш низькими показниками реактивної тривожності, емоційності і соціальною емоційністю.

4. Було зафіксовано, що як у чоловіків, так і жінок з різними рівнями стресостійкості існують відмінності у вираженості індивідуально особистісних предикторів. Причому, більш стресостійкі і чоловіки, і жінки мають меншу тривожність, володіють більшою рухливістю, соціальною активністю, меншою емоційністю і більш продуктивною самоактуалізацією.

Отже, в ході проведення емпіричного дослідження дано якісний опис кожного з виявлених рівнів стресостійкості у чоловіків та жінок і охарактеризована гендерна специфічність прояву властивості. Можна вважати, що усі поставлені завдання вирішені, а гіпотеза знайшла своє підтвердження.

5. На основі результатів дослідження намічені основні напрямки профілактичної роботи та розроблено практичні рекомендації щодо попередження професійних стресів та подолання вигорання, диференційовані відповіді з виразністю його симптомів і психологічними особливостями робітників.

В першу чергу профілактика стресу і вигорання в професійній сфері повинна бути спрямована на активізацію особистісних ресурсів, формування адекватної самооцінки і критеріїв професійної ефективності,

підвищення рівня особистого контролю за події в професійному житті і власне здоров'я, вироблення адаптивної поведінки у помилкових робочих ситуаціях, а також на зниження рівня депресії.

Важливе місце у складі профілактичних заходів повинно відводитися психологічній освіті. У системі підготовки та психологічного супроводу професійної діяльності необхідно включити комплекс занять з ознайомлення з проблемою стресу і навчання методам екстреної антистресової самопомоги.

Комплексна робота з попередження стресів і вигорання повинна проводитися на трьох рівнях системи профілактики - індивідуальному, міжособистісному і організаційному.

Індивідуальний рівень має на увазі реалізацію двох основних аспектів, перший з яких пов'язаний зі зняттям у працівників стресових станів. Для цих цілей доцільно використовувати різні техніки оптимізації психофізіологічного стану. Працівникам з вираженим вигоранням для зниження емоційного виснаження та купірування депресивних станів може бути запропоновано використання поведінкових методів релаксації і технік, що включають роботу з образами. Другий аспект передбачає корекцію психологічних характеристик працівників, які сприяють розвитку вигорання, реконструкцію системи їх когнітивних оцінок, що стосуються робочих труднощів.

На міжособистісному рівні профілактики стресів основні зусилля повинні бути спрямовані на створення відповідного рівня комунікацій для працівників, а також на розвиток у них навичок міжособистісного та ділового спілкування. Дані заходи можуть проводитися в рамках спеціалізованих комунікативних тренінгів. Особливу увагу при цьому слід приділяти питанню групової підтримки і згуртованості працівників. Рекомендується проведення семінарів з управління конфліктами, створення професійних клубів і груп підтримки та інше.

На організаційному рівні профілактика стресів повинна бути направлена на оптимізацію відповідності між вимогами з боку адміністрації та можливостями працівників, а також, на розвиток організаційної культури. Важливо передбачити заходи для реалізації нових кадрових технологій, що стосуються питань професійного відбору і розстановки кадрів відповідно до психологічних ресурсів персоналу.

У даний процес повинні активно включатися керівники, важливими завданнями яких є згуртування робітників команд, забезпечення оптимального соціально-психологічного клімату у колективі, професійна і адміністративна підтримка персоналу, підвищення його трудової мотивації, здолення стереотипів працівників щодо інновацій в державних органах, надання допомоги молодим фахівцям у професійній адаптації, організація психодіагностичного скринінгу працівників на предмет вигорання.

Комплексні заходи щодо профілактики професійних стресів і емоційного вигорання повинні стати частиною свідомо спланованої політики турботи про професійне здоров'я, особистісного благополуччя і працездатності персоналу.

Перспективу подальших досліджень ми бачимо у напрямку, який стосується аналізу динаміки індивідуально-особистісних предикторів стресостійкості особистості у різних сферах життєдіяльності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптація до стресу. Основи теорії, діагностики, терапії / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Пітер, 2009. - 166 с.
2. Аболін Л. М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини / Л. М. Аболін. - Казань, 2017. - 264 с.
3. Адо А. Д. Патологічна фізіологія / А. Д. Адо. - М.: Думка, 2006. - 318 с.
4. Алексєєв А. В. Я спокійний. Як захистити себе від стресу / А. В. Алексєєв. - Ростов на Д.: Фенікс, 2004. - 160 с.
5. Амінів Н. А. Про фізіологічної природі зв'язків між емоційною стійкістю і властивостями нервової системи людини / Н. А. Амінів С.А. Ізюмова // Питання психології. -2000.- № 5. - 133с.
6. Амірхан Д. Фактор аналітичного вимірювання допінгу, показник копінг-стратегій / Д. Амірхан. - М.: Просвещение, 1990. - 98 с.
7. Андрєєва А. А. Стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів / А. А. Андрєєва. - Орел: Ор., 2006. - 141 с.
8. Анцупов А. Я. Словник конфліктолога / А. Я. Анцупов, А. І. Шипілов. - СПб.: Пітер. - 2009. - 526 с.
9. Апчел В. Я. Стрес і стресостійкість людини / В. Я. Апчел, В. Н. Циган. - СПб.: ЛГПИ, 1999. - 223 с.
10. Банніков В. В. Вплив соціально-психологічних компонентів стресостійкості на ефективність діяльності персоналу організації / В. В. Банніков. - М.: Олімп, 2004. - 232 с.
11. Баранов А. А. Стресостійкість в структурі особистості і діяльності вчителів високого і низького професійного майстерності / А. А. Баранов. - СПб.: Мова, 2005. - С.44-49.
12. Беребін М. А., Скоробогатова І. А. Феномен астенії і його роль в патогенетичних механізмах прикордонних розладів і порушень психічної

адаптації / М. А. Беребін // Психічна і соціально-психологічна адаптація: проблеми теорії і практики. - М., 2004. - С. 23-35.

13. Бережна Н. І. Стресостійкість оперативних співробітників митних органів / Н.І. Бережна // Щорічник Російського психологічного товариства: Матеріали 3-го Всеросійського з'їзду психологів. - СПб, 2003. - Т. 1. - С. 453-457.

14. Беспанська-Павленко О. Д. Стресостійкість студентів з різним типом темпераменту: Фундаментальні та прикладні проблеми стресу / Е.Д. Беспанська-Павленко, Е.А. Петрова. - Вітебськ: ВДУ імені П.М. Машерова, 2013. - С. 128-130.

15. Бодров В.А. Інформаційний стрес / В.А. Бодров. - М.: ПЕРСЕ, 2012. - 352 с.

16. Бодров В. А. Роль особистісних особливостей у розвитку психологічного стресу / В. А. Бодров // Психічні стани. Хрестоматія. - СПб., 2014. - С. 135 - 157.

17. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток і подолання / В. А. Бодров. - М.: ПЕРСЕ, 2006. - 528 с.

18. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності / А. М. Боковіков // Психологічний журнал. - 2015. - №1- С. 19.-27.

19. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Б.Х. Варданян. - М.: Наука, 2008. - 380 с.

20. Васильєва В.С. Особистісні характеристики і стан напруженості у трудовій діяльності / В.С. Васильєва // Психологічна напруженість у трудовій діяльності. - М., 1989. - С.217-224.

21. Василюк Ф.Е. Критичні життєві ситуації з точки зору психолога / Ф.Е. Василюк. - М.: Наука і техніка, 1993. - № 1. - С.26 - 28.

22. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд // Загальна психологія: Тексти. - Т.2. - Книга 1. - М.: Академія, 2002. - С. 501-542.

23. Ветчаніна Є. Г. Психологічні стану вагітних жінок в умовах гострого і хронічного стресу і особливості їх психокорекції / Є. Г. Ветчаніна. - М.: Науково-видавничий центр «Соціосфера», 2015. - 153с.
24. Візитова С.Ю. Психологічні особливості стресостійкості педагога і шляхи її підвищення / С.Ю. Візитова. - Єлець, 2016. - 197 с.
25. Віру А. А. Гормональні механізми адаптації і тренування / А. А. Віру. СПб.: Наука, 2001. - 155 с.
26. Водоп'янова Н.Є. Психодіагностика стресу / Н. Є. Водоп'янова. - СПб.: Пітер, 2009. - 225 с.
27. Водоп'янова Н. Є. Синдром вигорання: діагностика і профілактика / Н. Є. Водоп'янова, Є.С.Старченкова.- СПб.: Пітер, 2008. - 336с.
28. Волоськовий М. М., Глушкова Н. І., Куксова Н. А. Психологія стресу / М.М. Волосковий, Н.І. Глушкова, Н.А. Куксова. - Ставрополь: Русское слово 2003. -103 с.
29. Вяткін Б. А. Управління психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткін. - М.: ФиС, 2011. - 112 с.
30. Горьковая І. А. Технології психологічної допомоги у кризових і надзвичайних ситуаціях: Навчально-методичний комплекс / І.А. Горьковая, А.А. Баканова,Т.В. Малікова, Т.Р. Тімошенко, А.Е. Краснов. - СПб.: РГПУ ім. А.І. Герцена, 2008. - 249 с.
31. Грановська Р.М. Психологічний захист / Р.М. Грановська. – СПб.: Мова, 2007. - 476 с.
32. Грановська Р.М. Елементи практичної психології / Р. М. Грановская. - СПб.: Мова, 1997. - 294 с.
33. Грінберг Д. Управління стресом / Д. Грінберг. - СПб.: Мова, 2002. - 496 с.
34. Данілова Н. Н. Фізіологія вищої нервової діяльності / Н. Н. Данілова, А.Л. Крилова. - М.: Навчальна Література, 2007. - 432 с.

35. Дербін П. А. Соціально-психологічні технології формування стресостійкості у військовослужбовців / П.А. Дербін // Успіхи сучасного природознавства. - 2012. - №6. - С.213-218.
36. Деркач А. А. Медико-акмеологічні підстави підвищення стресостійкості психічного здоров'я управлінців до екстремальних ситуацій / А. А. Деркач , Ю. Н. Казаков // Світ психології. - 2008. - № 3 - 185с.
37. Дика Л. Г. Підсумки і перспективні напрямки досліджень у психології праці в ХХІ столітті / Л.Г. Дика // Психологічний журнал. - 2002. - Т. 23. -№ 6. - С. 18 - 37.
38. Дмитрієва Т.Б., Дроздов А.З. Статеві та гендерні аспекти стресостійкості (аналітичний огляд). Частина 1 / Т.Б. Дмитрієва, А.З. Дроздов // Російський психіатричний журнал. - 2010. - № 1. - С.18-24.
39. Дробишева О. М., Абушкевич В. Г. Оцінка підвищення рівня стресостійкості у студентів-юнаків після аутогенного тренування / О. М. Дробишева, В. Г. Абушкевич // Научний медичний вісник. - 2014. - № 5. - С.46-51.
40. Жмуров В.А. Велика енциклопедія по психіатрії / В.А. Жмуров. - 2-е - М.: Джангар, 2012. - 463 с.
41. Жуков Д. А. Психогенетика стресу: поведінкові і ендокринні кореляти генетичних детермінант стрес-реактивності при неконтрольованій ситуації / Д. А. Жуков. – СПб.: СПбЦНТИ, 1997. - 176 с.
42. Зелко А. С. Проблема детермінації психологічного стресу у керівників / А. С. Зелко // Вісник БФУ ім. І. Канта. - 2009. - №11. - С.103-106.
43. Зільберман П. Б. Емоційна стійкість оператора / П.Б. Зільберман // Нариси психології. - 2000. - № 2. - С.149-155.
44. Ільїн Є. П. Психологія спорту / Є. П. Ільїн. - СПб.: Пітер, 2008. - 352 с.
45. Ільїн Є. П. Психофізіологія станів людини / Є. П. Ільїн. - СПб.: Пітер, 2005. - 412 с.

46. Іллінський С. В. Особливості стресостійкості співробітників протипожежної служби / С.В. Іллінський, Е.А. Гладишева // Вісник Самарської гуманітарної академії. Серія: Психологія. - 2013. - №2 (14). - С.34 - 46.
47. Ісаєв Д. Н. Емоційний стрес, психосоматичні і сомато-психічні розлади у дітей / Д. Н. Ісаєв. - СПб.: СПбГУ, 2005. - 401 с.
48. Кабрін В. І. Комунікативний світ і транскомунікативний потенціал життя особистості: теорія, методи, дослідження / В. І. Кабрін. - М.: Сенс, 2005. - 248 с.
49. Кайгородова Б. В. Професійний і організаційний стрес: діагностика, профілактика та корекція: Матеріали Всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Б. В. Кайгородова, Н. В. Майсак. - Астрахань: Видавничий дім «Астраханський університет», 2011. - 207 с.
50. Каменюкін А. Г. Антистрес-тренінг / А. Г. Каменюкін, Д. В. Ковпак. - СПб.: СПбГУ, 2008. - 224 с.
51. Кері Л. Купер, Організаційний стрес: теорії, дослідження і практичне застосування / Кері Л. Купер, Філіп Дж. Дейв, П. Майкл О'Драйсколл. - М.: Академія, 2007. - 146 с.
52. Кінан. К. Управління стресом / К. Кінан. - М.: Ексмо-Пресс, 2009. - 215 с.
53. Кітаєв-Смик Л.А. Психологія стресу. Психологічна антропологія стресу /Л.А.Кітаєв-Смик. - М.: Видавництво «Академічний Проект», 2009. - 943 с.
54. Кітаєв-Смик Л.А. Організм і стрес: стрес життя і стрес смерті / Л.А.Кітаєв-Смик. - М.: НПФ Сенс, 2012. - 464 с.
55. Кітаєв-Смик Л.А. Психологія стресу / Л.А.Кітаєв-Смик. - М.: Наука, 1983. - 367 с.

56. Коломієць Л. А. Особливості копінг-поведінки старшокласників як стратегії подолання життєвих труднощів / Л. А. Коломієць // Теорія і практика суспільного розвитку. - 2013. - № 8. - С.138-140.
57. Короленко Ц. П. Посттравматичний стресовий розлад у осіб з психічною травмою у дитинстві / Ц. П. Короленко, Е.Н. Загоруйко // З'їзд психіатрів Росії: Матеріали з'їзду. - М., 2000. - С. 103-104.
58. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. - Київ: Ніка-центр, 2006. - 580 с.
59. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, Т. І. Кочергіна. - Київ: ІНКОС, 2002. - 271 с.
60. Коротаєв А. А. Вплив емоційного стресу на трудову діяльність в залежності від типологічних властивостей нервової системи / А. А. Коротаєв // Проблеми психології особистості. - Вип. 5. - Перм, 1996. - С. 211-233.
61. Космолінська Ф.П. Емоційний стрес при роботі в екстремальних умовах / Ф. П. Космолінська. - М.: Медицина, 1996. -190 с.
62. Кров'яков В. М. Псіхотравматологія / В. М. Кров'яков. - М.: Наука, 2013. - 314 с.
63. Крутілова Н. В. Посттравматичний стресовий розлад і емоційний статус / Н. В. Крутілова, І. П. Данілов, Е. А. Семенова, І. Л. Левіна. -М.: УДН, 2006. - С. 92-102.
64. Кримська О. С. Клініко-нейрофізіологічна і біохімічна характеристика головного болю напруги у дітей шкільного віку, підходи до терапії / О. С. Кримська. - М.: ІВЦ МГУДТ, 2008. - 56 с.
65. Кузнєцова О. В. Психологія стресу і емоційного вигорання / О. В. Кузнєцова, В. Г. Петровська, С. А. Рязанцева. - Куйбишев, 2012. - 96 с.

66. Кукуленко-Лук'янець І. В. Психологічні особливості професійного становлення жінки-викладача / І. В. Кукуленко-Лук'янець // Психологія і педагогіка: методика та проблеми практичного застосування. - 2009. - № 9. - С. 52-55.
67. Куліков Л. В., Михайлова О. А. Види трудового стресу / Л. В. Куліков, О. А. Михайлова // Психологія психічних станів. - Вип. 3. - Казань, 2001. - С. 245-255.
68. Куніцина І. А. Стресостійкість операторів контакт-центру автомобільної компанії / І. А. Куніцина, Н. В. Головешкіна, Е. А. Смірнова // Царськосельське читання. - Пушкін, 2010. - № XIV. - С. 99-105.
69. Лабунська В. А. Чи не мова тіла, а мова душі! Психологія невербального вираження особистості / В. А. Лабунская. - М.: Фенікс, 2009. - 344 с.
70. Лазарус Р. С. Транзактна теорія і наукове дослідження емоцій і копінга / Р.С. Лазарус. - М.: Медицина, 1987. - 67 с.
71. Лазарус Р.С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р.С. Лазарус. // Психологічні чинники на роботі і охорона здоров'я. - М.; Женева, 1989. - С.121-126.
72. Лазебна О.О. Реадаптація особистості при посттравматичному стресі: Методичний посібник / О.О. Лазебна. - М.: Інститут психоаналізу, 2003. - 168 с.
73. Леонова А. Б. Основні підходи до вивчення професійного стресу / А. Б. Леонова // Вісник МГУ. - Сер. 14. Психологія. - 2000. - №3. - С. 4-21.
74. Лі Канг Хі. Соціально-психологічні технології формування стресостійкості у людини / Лі Канг Хі. - СПб.: НІПНІ ім. В. М. Бехтерева, 2007. - 225 с.
75. Лозгачова О. В. Формування стресостійкості на етапі професіоналізації і: на прикладі юридичного вузу / О. В. Лозгачова. - СПб.: Мова, 2007. - 132 с.

76. Лисенко С. В. Фактори психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях / С. В. Лисенко. - Ломоносов: ТГУ ім. Г. Р. Державіна, 2010. - С.196 - 204.
77. Мадді Сальвадорі Р. Теорії особистості: порівняльний аналіз / Р. Мадді Сальвадорі. СПб.: Пітер, 2002. - 567 с.
78. Маккей М., Девіс М., Феннінг П. Як перемогти стрес і депресію / М. Маккей, М. Девіс, П. Феннінг. - СПб.: Пітер, 2011. - 288 с.
79. Маклаков А. Г. Загальна психологія: Підручник для вузів / А. Г. Маклаков. - СПб.: Пітер, 2007. - 583 с.
80. Малкіна-Пих І. Г. Екстремальні ситуації: Довідник практичного психолога / І. Г. Малкіна-Пих. - М.: Ексмо, 2013. - 960 с.
81. Марищук В. Л., Євдокимов В. І. Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу / В. Л. Марищук, В. І. Євдокимов. - СПб.: Будинок «Березень», 2001. - 260 с.
82. Марищук В. Л., Пепьковський Е. А. У чому сила сильних / В. Л. Марищук, Е. А. Пепьковський. - М.: Просвещение, 1992.-190 с.
83. Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу. - СПб.: Євразія, 1994. - 479 с.
84. Меєрсон Ф. З., Пшеннікова М. Г. Адаптація до стресових ситуацій і фізичних навантажень / Ф. З. Меєрсон, М. Г. Пшеннікова.- М.: Сенс, 1988.- 326 с.
85. Мільман В. Е. Стрес та особистісні фактори регуляції діяльності / В. Е. Мільман // Стрес та тривога у спорті. - М.: ФиС, 1993. - 480 с.
86. Мінгалєв А. Н. Кількісна оцінка стійкості до стресу у студенток / А. Н. Мінгалєв, К. В. Дельянов, Д. В. Пухняк, П. П. Патахов, В. Г. Абушкевич // Фундаментальні дослідження. - 2009. - №9. - С.57-60.
87. Мітева І. Ю. Курс управління стресом / І. Ю. Мітева. - М.: МарТ, 2005. - 285 с.

88. Мітіна Л. М. Формування професійної самосвідомості вчителя / Л. М. Мітіна // Питання психології. - 1990. - № 3. - С. 58 - 64.
89. Наймушина А. Г. Адаптаційний потенціал системи кровообігу і вищої нервової діяльності у суб'єктивно здорових осіб при хронічному стресі / А. Г. Наймушина. - М.: Педагогіка, 2014. - 108 с.
90. Нехвядович Е. А., Хайрутдинов Д. Р., Белов В. Г., Парфьонов Ю. А., Сологуб Д. В. Соціальна підтримка самореалізації студентів як фактор пом'якшення кризового стану / Е. А. Нехвядович, Д. Р. Хайрутдинов, В. Г. Белов, Ю. А. Парфьонов, Д. В. Сологуб // Фундаментальні дослідження. - 2014. - № 9 - 9. - С. 2091-2095.
91. Норакидзе В. Н. Типи темпераменту і фіксована установка / В. Н. Норакидзе. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 240 с.
92. Олександрівський Ю. А. Соціально-стресові розлади / Ю.А. Олександрівський // Російський мед. журн. -1999. - Т. 3. - №11. - 694 с.
93. Олпорт Г. Становлення особистості: Вибрані праці / Г. Олпорт. - М.: Сенс, 2002. - 216 с.
94. Павлов А. С. Працездатність і температурний гомеостаз в екстремальних умовах / А. С. Павлов. - Донецьк, 2018 - 150 с.
95. Панін Л. Є. Біохімічні механізми стресу / Л. Є. Панін. - Новосибірськ: Наука, 1983.- 243 с.
96. Петровський А. В. Теоретична психологія / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевський. - М.: Академія, 2003. - 495 с.
97. Піткевіч М. Ю. Взаємозв'язок психоемоційного стану та рівня стресостійкості / М. Ю. Піткевич, І. А. Куряєв // МНКО. - 2014. - №6 (49). - С. 249-252.
98. Платонов К. К. Короткий словник системи психологічних понять / К. К. Платонов. - М., 1984. - 92 с.
99. Плахтієнко В. А. Надійність у спорті / В. А. Плахтієнко, Ю. М. Блузов. - М.: Наука, 1985. - 213 с.

100. Правдіна Л. Р. Ціннісно-сміслові аспекти професійного здоров'я / Л. Р. Правдіна, О. С. Васильєва // ІВД. - 2014. - №3. - С.81 - 86.
101. Психотерапевтична енциклопедія // Б. Д. Карвасарський. - СПб.: Пітер, 2006.- 944 с.
102. Реан А. А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика / А. А. Реан. - СПб: ЄВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
103. Решетніков М. М. Психічна травма / М. М.Решетніков. - СПб.: Східно-європейський інститут психоаналізу, 2006.-322 с.
104. Робу А. І. Стрес та гіпоталамічні гормони / А. І. Робу. - Кишинів: Гітінса, 2017.-220 с.
105. Роджерс Н. Шлях до цілісності: людино-центрована терапія на основі експресивних мистецтв / Н. Роджерс // Питання психології. - 1995. - № 1. - С. 132-139.
106. Родіна Н. В. Особливості гендерної ідентичності особистості в подоланні стресу / Н. В. Родіна // РЕМ : Psychology . Educology . Medicine . - 2015. - № 3-4. - С. 313-327.
107. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник / В. І. Розов. - К .: Кондор, 2005. - 278 с.
108. Самара О. Е. Особливості копінг-стратегій у працівників МНС у зв'язку з гендерної приналежністю / О.Е. Самара // Медична психологія. - 2009. - № 2-3. - С. 115-119.
109. Сандомирський М. Є. Психокорекція та особистісний ріст: тілесно-інтегративний підхід / М. Є. Сандомирський. - М.: Інститут психотерапії, 2011. - 240 с.
110. Сандомирський М.Є. Захист від стресу / М. Є. Сандомирський. - М.: Інституту Психотерапії, 2011. - 336 с.
111. Селбі А. Гімнастика від стресу / А. Селбі. - М.: Амфора, 2012. - 48 с.
112. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє. - М.: Прогрес, 1989. - 125 с.

113. Серван-Шрейбер Д. Антистрес. Як перемогти стрес, тривогу і депресію без ліків і психоаналізу / Д. Серван-Шрейбер. - М.: Рипол Класик, 2013. - 352 с.
114. Сирота Н. А. Базисні копінг- стратегії / Н. А Сирота, В. М. Ялтонський, Н. М. Ликова . - М.: Академія, 2008. - 480 с.
115. Смирнова М. М. Структура стресостійкості співробітників поліції / Н. Н.Смирнова, А.Г. Соловійов // Медико-біологічні науки. - 2013. - № 3. - с.75-81.
116. Смирнова М. М. Психофізіологічна характеристика стресостійкості фахівців екстремального профілю службової діяльності / М. М. Смирнова. - М.: Просвещение, 2013 . - 256 с.
117. Снетков В. М. Психологія комунікації в організаціях / В. М. Снетков. - М.: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2002. - 192 с.
118. Собчик Л. Н. Психологія індивідуальності: теорія і практика психодіагностики / Л. Н.Собчик. - СПб.: Мова, 2005. - 623 с.
119. Сорокоумова Е.А. Самопізнання як психолого-педагогічна основа зниження агресивної поведінки військовослужбовців за призовом / Е. А. Сорокоумова, С. В. Невінчаний // Армія і суспільство. - 2013. - №2 (34). - С.38-43.
120. Степанова М. І. Профілактика стресу школярів під час іспиту / М. І. Степанова // Довідник керівника освітнього закладу. - 2008. - № 5. - С. 19 - 23.
121. Суботін С. В. Стійкість до психічного стресу як характеристика метаіндивідуальності вчителя / С. В. Суботін. - М.: Університетська книга, 2006. - 392 с.
122. Судаков К. В. Системні основи емоційного стресу / К. В. Судаков, П. Е. Умрюхін. - М.: ГЕОТАР-Медіа, 2010. - 112 с.
123. Тарабріна Н. В. Практикум з психології посттравматичного стресу / Н. В. Тарабріна. - СПб: Пітер, 2001. - 239 с.

124. Тарасов Е. А. Стрес: Посібник з психології самозахисту / Е. А. Тарасов. - М.: Лабіринт Прес, 2004. - 223 с.
125. Татура Ю. В. Стрес: тонкощі, хитрості й секрети / Ю. В. Татура. - М., 2006. - 384 с.
126. Таукенова Л. М. Кроскультуральні дослідження особистісних і міжособистісних конфліктів, копінг-поведінки і механізмів психологічного захисту у хворих неврозами / Л. М. Таукенова - М.: Квітень Прес, 2000. - 124 с.
127. Трошин В. Д. Стрес і стресогенні розлади. Діагностика, лікування та профілактика / В. Д. Трошин. - М.: Сенс, 2007. - 784 с.
128. Тюпишева Е. Емоційний стрес і профілактика його наслідків / Е. Тюпишева. - М.: ІВЦ МГУДТ, 2008. - 156 с.
129. Умрюхін Е. А. Індивідуальні особливості досягнення результатів цілеспрямованої діяльності і спектральні характеристики ЕЕГ студента у передекзаменаційної ситуації / Е. А. Умрюхін // Психологічний журнал. - 2005. - Т. 26. - № 4. - С. 57-65.
130. Фолкман С. Персональний контроль, стрес і копінг-процеси / С. Фолкман. - М.: Медицина, 2004. - 54 с.
131. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Психологічна допомога людям, які пережили травматичний стрес / А. Б. Холмогорової, Н. Г. Гаранян. - М.: МГППУ, 2006. - 112 с.
132. Хуторна М. Л. Розвиток стресостійкості студентів умовах інтелектуальних випробувань / М. Л. Хуторна. - М.: РУДН, 2008. - 140 з.
133. Церковський А. Л. Особистісні детермінанти стресостійкості студентів / А. Л. Церковський // Вісник ВГМУ. - 2011. - №4. - С.180-185.
134. Шагіїв Р. М. Структурно-функціональні характеристики стійкості до стресу у спортивній діяльності / Р. М. Шагіїв. - М.: Університетська книга, 2004. - 143 с.
135. Шахматов І. І. Реакції системи гемостазу на стресові впливу і можливості їх корекції / І. І. Шахматов. - М.: Унікум, 2013. - 204с.

136. Шойгу Ю. С. Психологія екстремальних ситуацій для рятувальників і пожежників / Ю. С. Шойгу, І. Н. Єлісеєва, М. В. Павлова. - М.: Сенс, 2008. - 319 с.

137. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції / Ю. В. Щербатих. - СПб.: Пітер, 2016. - 256 с.