

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

**Кваліфікаційна робота**  
(магістра)

з теми: **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЛОКУСУ  
КОНТРОЛЮ У ПРАЦІВНИКІВ УКРЗАЛІЗНИЦІ (НА ПРИКЛАДІ  
ПАСАЖИРСЬКИХ ПЕРЕВЕЗЕНЬ)»**

**Виконала:** магістрантка 2 курсу  
Ps1-M21z групи  
спеціальності 053 Психологія  
(заочна форма навчання)  
**Заїка Оксана Григорівна**

Керівник:  
**Чайковська Оксана Миколаївна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної  
психології

Рецензент:  
**Гоцуляк Наталія Євгенівна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної  
психології

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Зміст та сутність стресостійкості особистості. Поняття «професійний стрес».....	10
1.2. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю.....	18
1.3. Аналіз специфіки психології праці у галузі залізничного транспорту.....	26
1.4. Аналіз психологічних умов розвитку стресостійкості у професійній діяльності залізничної галузі.....	35
Висновки до розділу 1.....	46
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ У ПРАЦІВНИКІВ УКРЗАЛІЗНИЦІ.....</b>	<b>49</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження та методи психодіагностики.....	49
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	57
2.3. Аналіз взаємозв'язку стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці.....	62
Висновки до розділу 2.....	68
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИЧНО-РОЗВИВАЮЧА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....</b>	<b>71</b>
3.1. Програма психологічної корекції стресового стану особистості... ..	71
3.2. Динаміка становлення стресостійкості залежно від впливу тренінгової програми.....	74
Висновки до розділу 3.....	79
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>82</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>87</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>95</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Соціальна ситуація сьогодення часто вимагає від психіки людини виконувати свої функції на межі можливостей, залучаючи до активної роботи когнітивну сферу. Сучасний світ щоденно ставить перед індивідом питання про особисту відповідальність та успішність власної поведінкової активності, що тісно пов'язане з питанням суб'єктивного контролю особистості та переживанням власної самоефективності. Такі умови вимагають використання цілого арсеналу різноманітних копінг-стратегій поведінки, спрямованих на подолання стресових життєвих ситуацій. Відповідного до того, чи успішним є вибір тієї чи іншої стратегії подолання кризи, ми можемо говорити про здатність людини до адаптації в змінних умовах навколишнього середовища. Переосмислення індивідом власних успіхів чи невдач формує його уявлення щодо власного потенціалу, впливає на відчуття власної самоефективності та самовідношення загалом. Саме тому вивчення проблеми психологічних предикторів стресостійкості людини є надзвичайно актуальним.

Психологія стала невід'ємною складовою професійної діяльності і професійної підготовки працівників різних галузей. Соціально-економічні та політичні чинники зумовили появу серед працівників Укрзалізниці осіб, соціально-психологічні та професійні якості яких не завжди відповідають вимогам діяльності.

Управління персоналом на залізничному транспорті представляє складну систему, яка переробляє велику кількість інформації та керує чисельним персоналом з урахуванням особливості українського менталітету в різних регіонах України та галузевих особливостей залізничного транспорту. Деякі професії висувають високі вимоги до психологічних якостей людини – швидкості його сприйняття, швидкості переходу з однієї діяльності на іншу, здатності тривалий час підтримувати високу готовність до екстрених дій, стійкість до різних емоційних впливів.

У наш час набувають особливої актуальності психологічні проблеми управління персоналом на залізничному транспорті, які характеризуються дезінтеграцією персоналу в умовах змін, несприятливим соціально-психологічним кліматом організації, необхідністю формування корпоративної лояльності, відсутністю концепції розвитку психологічного забезпечення системи управління персоналом (створення психологічних профілів основних професій, проведення психологічного моніторингу проблем на найвищому рівні, створення галузевої інформаційної бази даних щодо накопичення емпіричних даних та проведення психологічного аналізу професії), недостатнім рівнем управлінської культури та необхідністю розвитку потенціалу керівного складу.

До науково-практичного напрямку у психології належить психологія професійної діяльності. У центрі її уваги знаходяться професійні взаємини людей, індивідуальні особливості особистості працівника, характеристика професійної діяльності. Психологія професійної діяльності тісно пов'язана з психологією праці. Психологія праці як галузь наукового знання про працю і працівників вивчає умови і розробляє шляхи й методи вирішення практичних задач, пов'язаних із трудовою діяльністю, аналізом трудової діяльності, професійними навиками. Психологія професійної діяльності також пов'язана із загальною психологією, експериментальною психологією, психофізіологією, організаційною психологією, інженерною психологією, ергономікою, соціальною психологією, психологією управління, віковою психологією, юридичною психологією, економічною психологією.

Багато провідних зарубіжних та вітчизняних психологів у різний час вказували, що розробка методологічних основ психології повинна починатися з психологічного аналізу практичної професійної діяльності особистості, оскільки саме в цій сфері знаходяться головні закономірності її психічного життя. Сучасні теорії професіогенезу (Е. Зеєр, О. Клімов, Г. Кудрявцев, А. Маркова, Г. Нікіфоров, М. Пряжніков, В. Рибалка, О. Саннікова) ґрунтуються на особистісно-діяльнісному та суб'єктному

підходах, які дозволяють виявити зв'язок між структурою діяльності та ієрархічною організацією особистості. Психологічна теорія діяльності почала розроблятися в 20-х – на початку 30-х рр. минулого століття завдяки роботам Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Леонтьєва, Б. Ананьєва, Б. Ломова, Д. Платонова, Г. Суходольського, В. Шадрікова, В. Ядова та інших. Вона розглядається як системоутворюючий чинник становлення властивостей особистості, який має суттєвий методологічний потенціал для з'ясування специфіки діяльності та її вимог до працівників.

Професійна діяльність працівників Укрзалізниці належить до групи професій з високою моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей та потребує розвиненості у фахівців цієї галузі стресостійкості, наявність якої підвищує ефективність виконання ними професійних завдань, сприяє їх вмінню підтримувати високу опірність негативним стресогенним впливам та доцільність поведінки, а також здатність зберігати власне психофізичне благополуччя.

У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми взаємозв'язку стресостійкості та локус контролю фахівців стрімко зростає. Хоча феномен стійкості до стресу в різних його формах вивчався розрізнено, проте в умовах сучасності він досліджується комплексно. Науковці вивчали стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); описували вікові особливості її становлення (Л. Картенсен, В. Мозговий, О. Полякова); обґрунтовували, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу, реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, яка забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н. Бамбурак); визначали копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій (Н. Родіна, Т. Ткачук). Більшість психологічних досліджень фокусувалися на визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості у фахівців, професійна

діяльність яких відбувалася в екстремальних умовах (М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов).

Крім того, вчені виявили особливості розвитку стійкості до стресу в професіях, основний зміст яких спрямований на безпосередні контакти з іншими (Н. Водоп'янова, О. Реан). Останнім часом вчені ґрунтовно досліджують стресостійкість як одну з найважливіших компетенцій соціальних працівників (Г. Дубчак, А. Львовичкіна). Вони також фокусують свою увагу на визначенні особистісних властивостей, які сприяють ефективній боротьбі з основними стресогенними чинниками у професійній діяльності працівників соціальної сфери (О. Асмаковець, П. Павленок, О. Патинок). Разом з тим на сьогодні не досить вивченою є проблема взаємозв'язку стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці. Отже, актуальність зазначеної проблеми, її практична значущість та недостатній рівень розробленості зумовили вибір теми нашого дослідження: «Взаємозв'язок стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці (на прикладі пасажирських перевезень)».

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-емпіричне вивчення взаємозв'язку стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці (на прикладі пасажирських перевезень).

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. здійснити теоретичний аналіз феномена «стрес», визначити зміст і сутність стресостійкості, її структуру та психологічні умови розвитку в працівників Укрзалізниці (на прикладі пасажирських перевезень);

2. підібрати й апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості та психологічних умов її розвитку в працівників Укрзалізниці, обґрунтувати критерії, визначити показники та рівні її розвитку;

3. емпірично дослідити взаємозв'язок стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці (на прикладі пасажирських перевезень);

4. обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми активізації психологічних умов становлення стресостійкості працівників різних галузей.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість працівників Укрзалізниці.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок стресостійкості та локусу контролю.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; емпіричні: психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, конструювання психологічних завдань, проблемних ситуацій; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; статистичні: обробка експериментально отриманих даних з подальшою графічною репрезентацією одержаних кількісних показників здійснювалась за допомогою версії 26.0.0.0 комп'ютерної програми IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) for Windows з використанням методів параметричної статистики (t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона).

**База дослідження.** Працівники української Регіональної філії «Південно-Західна залізниця» ПАТ «Укрзалізниця», м. Київ. Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб.

**Наукова новизна та теоретична значущість** роботи полягає у тому, що:

- уточнено сутність поняття «стресостійкість працівників Укрзалізниці»;

- визначені психологічні умови (емпатійність, толерантність, моральна нормативність, мотивація професійної діяльності, проблемно-орієнтовані та просоціальні копінг-стратегії) розвитку стресостійкості працівників;

- обґрунтовано критерії (рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція), показники і рівні (високий, середній, низький) досліджуваної особистісної властивості;



- розроблено програму розвитку стресостійкості працівників різних галузей.

**Практична значущість одержаних результатів** роботи полягає у тому, що обґрунтовані та впроваджені комплекс психодіагностичних методів і розвивальна програма можуть бути використані практичними психологами з метою прогнозування, профілактики та корекції професійного стресу і розвитку стресостійкості фахівців, у системі післядипломної, професійної освіти, практиці психологічної служби при розробці та проведенні антистресових тренінгів, семінарів, вебінарів, круглих столів.

**Публікації.** Основні результати дослідження висвітлені в наукових працях: Заїка О.Г. Психологічна характеристика типів локус-контролю як властивості індивіда. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2022 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В. 2022. С. 64–67; Заїка О.Г. Засоби активізації психологічних умов розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників Укрзалізниці. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців* : VIII Міжнародній науково-практичній конференції, 17 листопада 2022 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський. Видавець Ковальчук О.В. 2022. С. 60–63; Чайковська О.М., Заїка О.Г. Результати емпіричного дослідження локус контролю як особистісної детермінанти працівників Укрзалізниці. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 14. Серія: Психологічні науки. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2022. С. 101–108.

**Структура** зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст магістерської роботи викладено на 94 сторінках, загальний обсяг складає 110 сторінки. Робота містить 9 таблиць, 4 рисунки.

## ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні здійснено теоретичне та експериментальне вивчення стресостійкості працівників Укрзалізниці, визначено особливості її вияву та встановлено взаємозв'язок стресостійкості та локусу контролю, розроблено програму активізації стресостійкості.

1. Теоретично встановлено, що критеріями розвитку стресостійкості працівників Укрзалізниці є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція. Розвиток стресостійкості фахівців характеризується такими рівнями та показниками: високий – оптимістично налаштовані щодо своїх можливостей протидіяти стресу, схильні самостійно ставити перед собою доцільні професійні завдання та докладати достатньо зусиль для їхнього успішного виконання; у напружених ситуаціях виявляють емоційну стійкість та зібраність, витримку і терпіння, вміють вчасно й адекватно реагувати на зміни ситуації, спрямовувати конфлікти у конструктивний бік. Середній рівень – представники цього рівня адекватно аналізують і правильно оцінюють результати своєї професійної діяльності, проте не завжди повною мірою усвідомлюють власні переваги, недоліки, особистісні особливості інших, зазвичай відповідальні за свої рішення та вчинки, але у стресових ситуаціях можуть пояснювати їх причини незалежними від них факторами, здатні регулювати власні емоційні вияви, але потребують більше часу для відновлення емоційної рівноваги, вмотивовані на успіх щодо завдань помірної складності, проте намагаються уникати складних завдань, сумлінно виконують свої професійні обов'язки, але не проявляють ініціативи щодо виконання нових або додаткових завдань, у конфлікті схильні поступатися своїми інтересами заради збереження добрих взаємин з іншими. Люди з низьким рівнем – песимістично налаштовані щодо своїх можливостей протистояти стресу, схильні звинувачувати у власних невдачах інших або ж зовнішні обставини, часто хвилюються, при втраті емоційної рівноваги потребують багато часу для її

відновлення, зазвичай намагаються уникати більшості професійних завдань або обирають легкі та цікаві, часто не дотримуються обіцянок, конфліктні ситуації або взагалі намагаються уникати, або виявляють агресію і не поступаються своїми інтересами на користь іншого.

2. Психодіагностичне дослідження стійкості до стресу у працівників Укрзалізниці було спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваного явища за допомогою вимірвальних методик. Були виконані основні вимоги проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність апробованих тестових завдань, їх стандартизація, а також валідність і надійність інструментів вимірювання, наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

За результатами застосованих методик ми можемо зробити висновок, низький рівень стресостійкості виявлено у 27% досліджуваних. Це є критерієм високого рівня вразливості до стресу та означає, що досліджувані важко переживають проблеми. Учасники дослідження, які продемонстрували середній рівень стресостійкості (50%), важко переживають стресові ситуації і навіть незначні проблеми мають на них вплив. Високий рівень стресостійкості продемонструвало 23% опитаних, що означає, що вони мають високу здатність протистояти стресовим ситуаціям та уміння швидко долати проблеми.

Емпірично доведено, що 40% респондентів поважають себе в усіх аспектах та соціальних ролях, які вони виконують. Адекватно оцінюють власні сильні та слабкі сторони, знають свої достоїнства та недоліки. При встановленні контакту з незнайомими людьми (пасажирями, які користуються послугами Укрзалізниці) одразу позначають свої кордони та вимагають поважливого ставлення з перших хвилин знайомства. Проте бажання відчувати повагу з боку інших у них не безпідставне.

Проте 35% досліджуваних інколи схильні до самокритики: коли в їхньому житті трапляються негаразди, на які вони не можуть вплинути, вони можуть довго розмірковувати над тим, що не прорахували всі варіанти

розвитку подій та не продумали додаткових шляхів, які можна використати у випадку поразки для збереження початкового стану ситуації або позитивної її розв'язки.

У четвертій частині працівників Укрзалізниці (25%) відсутня самоповага, у випадках невдач вони схильні звинувачувати здебільшого себе та загострювати увагу на своїх недоліках та слабких сторонах. Таким особам складно ставити перед собою цілі, адже вони впевнені в тому, що не зможуть їх досягти. Кожна поразка слугує для них підтвердженням їх нікчемності.

У даному дослідженні було зроблено спробу виділити критерії оцінки стрес-стійкості і стрес-уразливості працівників Укрзалізниці шляхом аналізу взаємозв'язків копінг-стратегій з психофізіологічними характеристиками. Обробка даних, отриманих у ході дослідження за методикою R. Lazarus та S. Folkman, показала таке: у обстежених виявлено переважання таких копінг-стратегій, як «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Всі ці стратегії відносяться до конструктивних. Рівень напруження за цими шкалами у обстежених перевищував 50%.

До неконструктивних можна віднести копінг-стратегії «Конфронтативний копінг», «Дистанціювання», «Втеча–уникнення». Неконструктивні стратегії подолання стресу, як відомо, можуть сприяти розвитку психічного вигорання. Ми бачимо, що рівень напруги за цими шкалами у обстежених працівників Укрзалізниці не перевищував 50%.

3. На заключному етапі нашого дослідження ми емпірично дослідили взаємозв'язок стресостійкості та локусу контролю у працівників Укрзалізниці. Оскільки за результатами діагностики стресостійкості більш високі показники свідчать про нижчий рівень стійкості до стресу (27%), можемо наступним чином інтерпретувати отримані результати кореляційного аналізу. Досліджувані, що демонструють більш виражений рівень стресостійкості (23%), характеризуються вищими показниками внутрішньої чесності та загальним рівнем самоповаги (45%). І, навпаки, виражені

показники внутрішньої конфліктності (35%) та самозвинувачення (32%) мають тенденцію супроводжуватися низькими значеннями за шкалами стресостійкості (27%).

Результати кореляційного аналізу показників стресостійкості та локусу контролю дають можливість констатувати статистично значущі зв'язки між інтернальністю у сфері успіху та стресостійкістю за методикою Холмса-Раге (чим вище інтернальність у даній сфері, тим нижче стресостійкість), між інтернальністю у сфері виробничих відносин та стійкістю до стресу за методикою К. Шрайнера (навпаки, чим вище інтернальність у даній сфері, тим вище стресостійкість).

4. Нами було розроблено та експериментально перевірено ефективність програми активізації психологічних умов становлення стресостійкості особистості. Після корекційної програми в учасників зросли показники високого рівня емоційної врівноваженості. Після дії стресорів досліджувані швидко повертаються до звичного емоційного стану. Водночас суттєво зменшились показники низького рівня цієї властивості, що вказує на набуття респондентами навичок свідомо впливати на свій емоційний стан, самостійно послаблювати відчуття напруги.

В експериментальній групі посилилась мотивація досягнення успіху. Фахівці навчились самостійно ставити перед собою цілі, виявляти ініціативність та активність щодо їх досягнення, не зупинятись у випадку виникнення непередбачуваних труднощів. Констатовано послаблення мотивації до уникнення невдач. Досліджувані усвідомили, що труднощі – це не привід припиняти діяти, а лише можливість проаналізувати причини помилок та уникнути їх у майбутньому. Позитивні зміни щодо розвитку поведінково-регулятивного компонента стресостійкості констатовано у всіх працівників. Зросли показники високого рівня вольової саморегуляції та зменшились – низького. Фахівці навчились підтримувати інтенсивність роботи на заданому рівні, швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважали здійсненню прийнятого рішення, а також, при виникненні

труднощів, не знижувати якість діяльності. Збільшилась кількість досліджуваних з високим та середнім рівнями комунікативного контролю (37% та 42% відповідно). Вони здобули вміння адекватним способом виявляти свої емоції та думки, уважно слухати й правильно інтерпретувати почуту інформацію, вербально і невербально «підлаштовуватись» до співбесідника. У досліджуваних суттєво зросла кількість обрання конструктивних способів поведінки у конфліктних ситуаціях, а саме співпраці та компромісу (43%). Водночас було зафіксовано зменшення кількості фахівців, що обирали неконструктивні форми врегулювання конфліктів – суперництво, уникання та пристосування (24%). Вони навчилися не тільки бачити у конфліктних ситуаціях продуктивні варіанти їх вирішення, але й залучатись підтримкою інших на шляху до спільної мети. Показники контрольної групи мали незначні зміни.

Отже, результати формувального експерименту довели, що активізуючи такі психологічні умови як копінг-стратегії «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки», внутрішня мотивація професійної діяльності, емпатія, толерантність та моральна нормативність, ми мали можливість позитивно вплинути на компоненти стресостійкості працівників Укрзалізниці, тим самим досягти високого рівня її розвитку.

Серед перспектив подальшої дослідницької роботи в рамках даної наукової проблематики можна вважати необхідність більш детального вивчення характеру взаємозв'язку інтернальності та самозвинувачення зі стресостійкістю особистості. Важливим напрямком подальшого розвитку теми є розробка систем тренінгових занять щодо розвитку стресостійкості особистості шляхом впливу на показники самовідношення та локусу контролю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О.А. Технології соціальної роботи: навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2013. 584 с.
2. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 (31). С. 29–34.
3. Балахтар В.В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 595 с.
4. Бамбурак Н.М. Розвиток Я-концепції особистості майбутнього соціального працівника : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2010. 156 с.
5. Бамбурак Н.М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2017. Вип. 1. С. 143–151.
6. Бамбурак Н.М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери . *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2018. № 2. С. 5–15.
7. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта. 2005. 202 с.
8. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур) : *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.
9. Бубряк Т.В. Інтегративний підхід у проектуванні професійної життєдіяльності особистості : [сайт]. URL.: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/7.pdf>

10. Булах І.С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : навчально-методичний посібник. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 73 с.
11. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 58–68.
12. Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 197 с.
13. Воронова О.Ю. Особливості когнітивного компоненту у формуванні професійної рефлексії майбутніх вихователів. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Мукачєво, 14–15 травня 2015 р.). Мукачєво : Вид-во «Карпатська вежа», Том 2. 2015. С. 54–56.
14. Грищенко С.В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери: монографія. Чернігів : ЧНПУ, 2011. 328 с.
15. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2008. № 8–9. С. 47–51.
16. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 80 «Соціальні послуги». Міністерство соціальної політики України. Офіційний портал України : [сайт]. URL.: <http://zakon.golovbukh.ua/regulations/1521/8453/8454/468515/>
17. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціально-економічних професій: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 387 с.
18. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання / [ред. проф. І.Д. Зверєвої]. Київ : Універсум, 2013. 513 с.
19. Зільберман П.Б. Емоційна стійкість оператора : очерки психології праці оператора. Умань : Педагогіка, 2004. С. 54.



20. Карагодіна О.Г. Запровадження супервізії у соціальній роботі: бар'єри та ресурси. *Проблеми соціальної роботи*: філософія, психологія, соціологія : збірник. Черніг. нац. технол. ун-т. Чернігів : ЧНТУ, 2014. № 1(4). С. 29–36.
21. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 236 с.
22. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина–людина» : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2007. 24 с.
23. Козич І.В. Формування конфліктологічної компетентності соціального педагога в умовах магістратури : автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2008. 24 с.
24. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. № 3. С. 126–129.
25. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис... д-ра психол. наук : 19.00.09. Київ, 2004. 426 с.
26. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
27. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.
28. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2017. 199 с.
29. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Харків, 2016. С. 48–53.

30. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. *Науковий огляд*. Київ, 2015. №1 (11). С. 116–123.
31. Лебідь Н.К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ Пріоритети», 2016. 156 с.
32. Лісова Л.І., Салюк М.А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості : *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2016. Вип. 1(1). С. 59–64.
33. Львовочкіна А.М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціальна робота. 2017. № 2(2). С. 10–13.
34. Львовочкіна А.М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 44. С. 133–142.
35. Максименко С.Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 5. С. 34–37.
36. Максименко С.Д., Філь О.А., Ванченко Л.В. Система психологічного забезпечення управління персоналом на залізничному транспорті: основні складові, здобутки, перспективи напрямку. *Залізничний транспорт України*. 2015. № 6. С. 55–65.
37. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2005. 16 с.
38. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178–183.

39. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2006. 178 с.

40. Мороз Л.І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2008. 375 с.

41. Мул С.А. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів оперативних підрозділів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2015. Т. X, вип. 27. С. 344–353.

42. Никифорова В.Г. Управління персоналом : навчальний посібник. 2-ге видання, виправлене та доповнене. Одеса: Атлант, 2013. 275 с.

43. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. Харків, 2004. № 617. С. 96–100.

44. Патинок О.П. Відповідальність у структурі професійної моделі соціального працівника. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика*. 2005. № 3. С. 49–57.

45. Пиголенко І.В. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи РЦСССДМ. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Вип. № 2 (14). 2012. С. 108–112.

46. Проблеми економіки та управління на залізничному транспорті. *Соціальна робота в Україні* : Матеріали X ювілейної міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ДЕДУТ, 2015. 177 с.

47. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / [М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна]. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.

48. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / [О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, В.П. Садковий, О.В. Садковий, О.І. Склень, О.В. Тімченко]. Харків, 2008. 186 с.

49. Ришко Г. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науковопедагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2014. 255 с.

50. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2013. 504 с.

51. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

52. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 289 с.

53. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. псих. Наук : 19.00.09. Харків : 2008. 198 с.

54. Сущенко Р. Цілі та цінності сучасної професійної підготовки інженерів залізничного транспорту : [сайт]. URL: [http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe](http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe)

55. Тептюк Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій : колективна монографія. Київ, 2020. С. 157–165.

56. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери : *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2017. № 2 (37). С. 47–51.

57. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.

58. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.

59. Токман А.А. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ : «ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 344 с.

60. Філь О.А. Система управління персоналом як психологічна складова та чинник конкурентоздатності сучасних організацій галузі залізничного транспорту : тези V Міжнародної науково-практичної конференції (29 вересня – 2 жовтня 2015 р., м. Кам'янець-Подільський). С. 121–125.

61. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль: «Економічна думка», 2000. 197 с.

62. Ханін Ю.Л. Особистісні та соціально-психологічні опитувальники в прикладних дослідженнях: проблеми і перспективи. Соціальна психологія і громадська практика. Київ : Наука, 2005. С. 163–177.

63. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98.

64. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

65. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a life Situation. New York : McGraw-Hill. 2005. 168 p.

66. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry. *Journal Abnormal Social Psychology*. 2006. V. 62. P. 294–302.

58. Janis I.L. Psychological Stress: Psychoanalytical and Behavioral Studies of Surgical Patients. New York : Academic Press, 2004. 439 p.

67. Khoshaba D.M. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring. 2009. Vol. 51. № 2. P. 106–117.
68. Kobasa S. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *J. of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 42. P. 707–717.
69. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York, 2006. 466 p.
70. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill, 2000. P. 345–371.
71. Lehtonen A. Stress reaction connected with characteristics of work in electronic industry. *Mental load and stress in activity*. European approaches. Berlin, 2002. 68 p.
72. Maddi S. The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2008. Vol. 50. № 2. P. 78–86.
73. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness, II: Relationships With Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36. P. 72–85.
74. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal. *Human Factors*. 2002. V. 24. P. 129–162.
75. Wolff H. Stress and disease. *Springfield, III* : Charles C.Thomas. 2008. 116 p.
76. Wong P.T. Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*. 2003. Vol. 9. P. 51–60.