

УДК 159.944.4:376-051

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-20>

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОГО ЦЕНТРУ

Стеценко Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

Дегтяр Вікторія Вікторівна,

здобувачка магістерського рівня кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0001-6377-3137

У статті аналізується розвиток стресостійкості як ключової складової професійної компетентності фахівців інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ). Розкрито теоретичні засади поняття «стресостійкість» у контексті професійної діяльності, окреслено його структуру, функції та значення для забезпечення ефективності фахової взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами. Особливу увагу приділено психологічним особливостям діяльності фахівців ІРЦ, які зумовлюють підвищене психоемоційне навантаження та потребу в ефективних механізмах саморегуляції. У публікації здійснено аналіз психологічних та організаційних чинників, що впливають на рівень стресостійкості працівників інклюзивно-ресурсних центрів. Висвітлено значення емоційного інтелекту, стійкості до професійного вигорання, соціальної підтримки, якості комунікативної взаємодії у колективі, стилю керівництва та особливостей корпоративної культури. Запропоновано результати діагностики рівня стресостійкості у фахівців ІРЦ із використанням сучасних психодіагностичних інструментів, що дозволяють визначити індивідуальні зони розвитку та потреби в психологічному супроводі. Окремо представлено методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у професійній діяльності фахівців ІРЦ. Зокрема, акцентовано увагу на необхідності впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів емоційної саморегуляції, розвитку навичок критичного мислення та рефлексії, формування позитивного професійного середовища. Підкреслюється важливість комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я працівників у системі інклюзивної освіти, що сприяє підвищенню якості надання допомоги дітям з особливими потребами та забезпеченню професійної стабільності персоналу. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності керівників ІРЦ, психологів та педагогів для розробки ефективних стратегій профілактики професійного вигорання та збереження психічного здоров'я фахівців.

Ключові слова: стресостійкість, інклюзивно-ресурсний центр, професійна діяльність, психологічні чинники, емоційне вигорання, психічне здоров'я, саморегуляція, професійна стійкість, організаційне середовище, психологічна підтримка.

Stetsenko Alla, Dehtiar Victoriia. Developing stress resilience in specialists at the inclusive resource centre

The article analyzes the development of stress resilience as a key component of the professional competence of specialists working in Inclusive Resource Centers (IRCs). Theoretical foundations of the concept of «stress resilience» in the context of professional activity are revealed; its structure, functions, and significance for ensuring effective interaction with children with special educational needs are outlined. Special attention is paid to the psychological characteristics of IRC specialists' professional activity, which determine increased psycho-emotional workload and the need for effective self-regulation mechanisms. The publication presents an analysis of psychological and organizational factors that influence the level of stress resilience among IRC professionals. The importance of emotional intelligence, resistance to professional burnout, social support, quality of communicative interaction within the team, leadership style, and features of organizational culture are emphasized. The results of diagnostics of stress resilience levels in IRC staff using modern psychodiagnostic tools are proposed, allowing for the

identification of individual areas for development and the need for psychological support. The article also provides methodological recommendations for enhancing stress resilience in the professional activities of IRC specialists. In particular, it highlights the necessity of implementing psychological support programs, emotional self-regulation training, the development of critical thinking and reflection skills, and the creation of a positive professional environment. The importance of a comprehensive approach to supporting the mental health of staff in the inclusive education system is emphasized, contributing to improved service delivery for children with special needs and ensuring the professional stability of personnel. The research findings may be applied in the practical work of IRC administrators, psychologists, and educators for developing effective strategies to prevent professional burnout and maintain the mental well-being of staff.

Key words: stress resilience, inclusive resource center, professional activity, psychological factors, emotional burnout, mental health, self-regulation, professional stability, organizational environment, psychological support.

Вступ

Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до професійної діяльності фахівців інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ), які щоденно стикаються з високим рівнем емоційного та психофізичного навантаження. Їхня робота вимагає не лише глибоких знань у сфері психології та педагогіки, а й уміння оперативно приймати рішення в стресових ситуаціях, взаємодіяти з дітьми з особливими освітніми потребами, їхніми батьками та педагогічним колективом. У цих умовах формування та підтримка стресостійкості є критично важливою для збереження психічного здоров'я працівника, підвищення ефективності професійної діяльності та запобігання емоційному вигоранню.

Проблематика дослідження полягає у недостатній розробленості практичних підходів до формування стресостійкості саме в контексті діяльності фахівців ІРЦ. Попри наявність загальних рекомендацій з подолання стресу, специфіка інклюзивного середовища вимагає врахування індивідуальних психологічних особливостей, міжособистісної взаємодії в команді, організаційних умов роботи та професійної ідентичності. Відсутність системного підходу до діагностики рівня стресостійкості та цілеспрямованої роботи з її підвищенням створює ризики для якості надання психолого-педагогічних послуг та стабільності кадрів у сфері інклюзивної освіти.

Вивченням стресостійкості фахівців у галузі освіти займалися М. Міщенко [3], О. Король [4], А. Ямська [5], А. Чабанова [6], А. Чумак [7] та ін. У своїх дослідженнях вони аналізували сутність стресостійкості, її значення у професійній діяльності, а також чинники впливу, зокрема емоційний інтелект, саморегуляцію, особистісні ресурси та умови праці. Окрема увага приділялася профілактиці емоційного вигорання, ролі соціального середовища й професійної підтримки. Водночас розвиток стресостійкості саме фахівців інклюзивно-ресурсних центрів залишається недостатньо дослідженим, що актуалізує потребу в подальшому комплексному аналізі цієї проблематики.

Метою статті є дослідження психологічних та організаційних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, а також обґрунтування ефективних підходів до її формування в умовах професійної діяльності.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади поняття «стресостійкість» у контексті професійної діяльності фахівців допоміжних професій.
2. Визначити психологічні особливості професійної діяльності працівників інклюзивно-ресурсних центрів як чинників підвищеного психоемоційного навантаження.
3. Дослідити вплив індивідуальних і організаційних чинників на рівень стресостійкості фахівців ІРЦ.
4. Проаналізувати результати діагностики стресостійкості у фахівців та визначити актуальні потреби у психологічній підтримці.
5. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості фахівців ІРЦ у контексті професійної діяльності.

У сучасній психологічній науці поняття «стресостійкість» трактується як здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу, продуктивність діяльності та внутрішній контроль у складних або нестабільних умовах. У професійному контексті ця якість вважається одним із ключових факторів ефективності, зокрема у сферах, де працівник постійно перебуває під впливом стресогенних чинників – таких як відповідальність, емоційна напруга, багатовзадачність або взаємодія з уразливими групами.

На думку дослідників, стресостійкість – це не вроджена риса, а цілісна система психологічних характеристик, які можуть розвиватися впродовж життя та професійного становлення [5]. Зокрема, важливими складовими цього феномену є емоційна стабільність, саморегуляція, внутрішній локус контролю, адаптивне мислення та здатність до рефлексії. Як зазначав А. Чумак: «Професійна стресостійкість – це не лише витривалість до стресу, а й здатність ефективно функціонувати в умовах тривалого емоційного навантаження без втрати професійної ідентичності» [6, с. 15].

Особливу актуальність розвиток цієї якості має для працівників інклюзивно-ресурсних центрів, діяльність яких передбачає постійну взаємодію з дітьми з особливими освітніми потребами, їхніми батьками, педагогами, а також виконання широкого спектра завдань, що супроводжуються високим рівнем психологічної напруги [3].

Завдання інклюзивно-ресурсних центрів – забезпечити системний кваліфікований супровід дитини з особливими освітніми потребами протягом усього навчання [7].

Це включає діагностичну, консультативну, корекційно-розвиткову роботу, методичний супровід педагогів, а також взаємодію з родинами та іншими учасниками освітнього процесу. Такий міждисциплінарний і міжособистісний формат професійної взаємодії висуває особливі вимоги до психологічної витривалості фахівця.

Фахівці ІРЦ працюють в умовах інтенсивної емоційної включеності, що потребує високого рівня емпатії, комунікативної компетентності та навичок адаптивного реагування. Щоденна робота з дітьми з інтелектуальними, емоційно-вольовими, поведінковими порушеннями формує стійке емоційне навантаження, а відсутність належної організаційної підтримки посилює ризики виникнення професійного вигорання. Як наголошується в аналітичному матеріалі: «Фахівці ІРЦ функціонують у багаторівневій системі міжособистісної взаємодії, яка є потенційним джерелом хронічного стресу» [4, с. 9].

Водночас психологічна структура діяльності фахівця ІРЦ містить у собі як когнітивні, так і афективні компоненти. Збереження професійної ефективності в таких умовах вимагає від працівника не лише фахової підготовки, а й навичок емоційної саморегуляції, усвідомленості й толерантності до невизначеності. У зв'язку з цим формування стресостійкості розглядається як необхідний елемент професійної підготовки й супроводу фахівців інклюзивної сфери [6].

Психологічні чинники стресостійкості включають особистісні риси (емоційна стабільність, внутрішній контроль, саморегуляція), попередній досвід подолання труднощів, сформовану систему цінностей та переконань. Дослідниця О. Король підкреслює, що «вміння витримувати зовнішній тиск і внутрішні емоційні коливання базується на здатності до гнучкої перебудови мислення в умовах нестабільності» [1, с. 28].

Проте ефективне формування стресостійкості неможливе без врахування організаційних умов. До них належать: якість управління, стиль лідерства, наявність чіткої структури відповідальності, система взаємопідтримки в колективі, доступ до супервізії та підвищення кваліфікації. За відсутності належних умов – наприклад, надмірного навантаження, конфліктів у колективі чи нечітких функціональних обов'язків – стресостійкість може знижуватися незалежно від індивідуальних особливостей працівника [4].

Практичний аналіз показує, що поєднання внутрішніх ресурсів із сприятливим середовищем сприяє підвищенню професійної стійкості. Так, згідно з даними М. Міщенко, фахівці,

які мали доступ до психоемоційної підтримки, тренінгів саморегуляції та позитивного колективного мікроклімату, демонстрували значно вищі показники стресостійкості [2].

Таким чином, розвиток стресостійкості у фахівців ІРЦ є багатофакторним процесом, що потребує інтеграції індивідуального підходу та системної підтримки з боку організації. Тільки за умов поєднання психологічної зрілості з належними умовами праці можливо досягти стійкої професійної ефективності в умовах постійного емоційного навантаження.

Матеріали та метод

Відповідно до мети дослідження, нами було використано комплекс емпіричних методів, що включає спостереження, напівструктуровану бесіду, аналіз професійного досвіду та індивідуально-психологічних характеристик учасників, а також стандартизовані психодіагностичні інструменти, які дозволяють комплексно оцінити рівень стресостійкості у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів, а також виявити вплив психологічних і організаційних чинників на її формування.

У дослідженні застосовано три психодіагностичні методики:

1. Тест на самооцінку стресостійкості особистості (С. Коухен, Г. Вілліамсон) – дозволяє виявити індивідуальний рівень сприйняття стресу та здатність до його подолання. Складається з низки тверджень, які респондент оцінює за шкалою інтенсивності власного стану.

2. Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу (Дж. Тейлор у модифікації Т. Німчина) – оцінює ймовірність виникнення стресових станів у професійній діяльності шляхом самооцінки типових реакцій у стресових ситуаціях.

3. Тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) – дозволяє проаналізувати, які саме стратегії подолання стресу (когнітивні, емоційні, поведінкові) домінують у респондента.

У дослідженні брали участь 32 фахівці інклюзивно-ресурсних центрів віком від 25 до 50 років із різним стажем професійної діяльності (від 1 до 6 років). Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільності та інформованої згоди. Перед проведенням психодіагностичних процедур усі учасники були поінформовані про мету, умови участі та принципи конфіденційності.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики: t-критерію Стюдента для порівняння середніх значень показників у різних групах, а також коефіцієнта кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між рівнем стресостійкості та іншими психологічними характеристиками. Статистичний аналіз проводився у програмному середовищі IBM SPSS Statistics 21.

Результати

У результаті проведення діагностики за методикою самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліамсон) серед 32 фахівців інклюзивно-ресурсних центрів було виявлено, що 11 респондентів (34,4 %) мають високий рівень стійкості до стресу (30–39 балів), 15 осіб (46,9 %) продемонстрували середній рівень стресостійкості (20–29 балів), а 6 фахівців (18,7 %) – низький рівень стресостійкості (10–19 балів). Таким чином, майже половина вибірки потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для підвищення особистісної стійкості в умовах професійного навантаження.

Таблиця 1
Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (методика С. Коухена та Г. Вілліамсона)
(n=32)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий (30–39 балів)	11	34,4 %
Середній (20–29 балів)	15	46,9 %
Низький (10–19 балів)	6	18,7 %
Разом	32	100 %

Результати діагностики свідчать про наявність стресостійкості серед більшості фахівців на середньому рівні, що може бути достатнім для виконання щоденних професійних обов'язків, однак не гарантує психологічної стійкості у кризових ситуаціях. Понад 18 % респондентів мають низьку стресостійкість, що вказує на потребу у запровадженні заходів психологічного супроводу та розвитку адаптивних копінг-стратегій для запобігання професійному вигоранню.

У межах дослідження рівня стресостійкості фахівців інклюзивно-ресурсних центрів було проведено психодіагностику за опитувальником Дж. Тейлора у модифікації Т. А. Німчина, який дозволяє визначити схильність особистості до стресу через оцінку тривожності та реакцій на стресові ситуації. Опитувальник містить 50 тверджень із відповідями «так» / «ні» та оцінює п'ять рівнів стресостійкості – від дуже низької до високої.

За результатами обробки відповідей було встановлено, що 5 респондентів (15,6 %) мають високий рівень стресостійкості (0–5 балів), ще 7 осіб (21,9 %) продемонстрували середню стресостійкість із тенденцією до низької тривожності (5–15 балів). 10 фахівців (31,3 %) мають середній рівень із тенденцією до підвищеної тривожності (15–25 балів), що вказує на потребу у зміцненні навичок саморегуляції. 6 осіб (18,7 %) показали низьку стресостійкість і високий рівень тривожності (25–40 балів). Ще 4 респонденти (12,5 %) набрали понад 40 балів, що свідчить про дуже низький рівень стресостійкості та виснаження адаптаційних резервів.

Більшість респондентів (53,2 %) демонструють середній рівень стресостійкості з різним ступенем тривожності, що може свідчити про приховані труднощі в емоційній адаптації до професійного навантаження. Водночас 31,2 % мають низьку або дуже низьку стресостійкість, що вказує на високу ймовірність розвитку дезадаптивних станів у складних умовах праці. Отримані дані підкреслюють необхідність систематичної психологічної підтримки фахівців ІРЦ і впровадження програм профілактики стресу та професійного вигорання.

Для визначення характерних стратегій подолання стресу у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів було використано тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової). Ця методика дозволяє виявити домінуючі копінг-стратегії, які застосовують респонденти в умовах психологічного напруження, а саме: проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану, орієнтовану на уникнення, відволікання та пошук соціальної підтримки.

У результаті обробки даних було виявлено, що найбільш поширеною стратегією серед респондентів є емоційно-орієнтована – її обрали 11 осіб (34,4 %). Проблемно-орієнтована стратегія, яка передбачає конструктивне вирішення складних ситуацій, виявлена у 9 фахівців



Рис. 1. Результати рівня стресостійкості за методикою Дж. Тейлора (модифікація Т. Німчина)

(28,1 %). Стратегія відволікання (розосередження уваги, уникнення негативних емоцій) спостерігається у 6 осіб (18,8 %), уникнення як захисна реакція – у 4 осіб (12,5 %), і лише 2 респонденти (6,2 %) вказали на пошук соціальної підтримки як провідну стратегію.

Таблиця 2

Копінг-стратегії поведінки фахівців інклюзивно-ресурсних центрів у стресових ситуаціях
($n=32$)

Копінг-стратегія	Кількість осіб	Відсоток (%)
Емоційно-орієнтована	11	34,4 %
Проблемно-орієнтована	9	28,1 %
Відволікання	6	18,8 %
Орієнтована на уникнення	4	12,5 %
Пошук соціальної підтримки	2	6,2 %
Разом	32	100 %

Отримані результати свідчать про те, що більшість фахівців інклюзивно-ресурсних центрів у стресових ситуаціях надають перевагу емоційно-орієнтованій копінг-стратегії, що передбачає вираження або пригнічення емоцій, переживання внутрішніх станів, що не завжди сприяє ефективному подоланню труднощів. Разом з тим майже третина респондентів демонструє проблемно-орієнтований підхід, що свідчить про конструктивне ставлення до розв'язання ситуацій. Низький рівень пошуку соціальної підтримки може вказувати на потребу формування культури взаємодопомоги в колективі та розвитку навичок просити й надавати підтримку в умовах професійного стресу.

Відповідно до результатів кореляційного аналізу, проведеного за критерієм Пірсона, встановлено наявність статистично значущих зв'язків між рівнем стресостійкості фахівців інклюзивно-ресурсних центрів та типами копінг-стратегій, що ними використовуються. Зокрема:

- спостерігається помірна позитивна кореляція між стресостійкістю та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = +0,58$; $p < 0,01$), що вказує на те, що чим вище рівень стресостійкості, тим частіше фахівці застосовують конструктивні підходи до подолання труднощів.
- Виявлено помірно негативний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та емоційно-орієнтованими стратегіями ($r = -0,49$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що фахівці з нижчим рівнем стресостійкості частіше вдаються до емоційних реакцій.
- Слабка негативна кореляція встановлена між стресостійкістю та стратегіями уникнення ($r = -0,31$; $p < 0,05$), а також між стресостійкістю і стратегіями відволікання ($r = -0,27$; $p > 0,05$), однак останній показник не є статистично значущим.
- Кореляція між стресостійкістю та пошуком соціальної підтримки була мінімальною ($r = +0,12$; $p > 0,05$), що вказує на відсутність суттєвого зв'язку.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що високий рівень стресостійкості у фахівців ІРЦ пов'язаний передусім з використанням адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як низька стресостійкість супроводжується схильністю до емоційного реагування, уникнення та дезадаптивного відволікання. Це підкреслює потребу у впровадженні цілеспрямованих психологічних програм, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій саморегуляції в умовах професійного навантаження.

Спираючись на результати емпіричного дослідження, можна запропонувати низку методичних рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. Запропоновані заходи враховують виявлені особливості копінг-стратегій, рівні тривожності та ступінь емоційного реагування у професійній діяльності:

1. Психологічна просвіта та тренінги. Проведення регулярних семінарів і тренінгів з формування навичок емоційної саморегуляції, управління стресом, розвитку усвідомленості та когнітивної гнучкості. Особливу увагу слід приділяти технікам дихання, релаксації, методам візуалізації, майндфулнес-практикам.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями (за Пірсоном)

Копінг-стратегія	r (коефіцієнт Пірсона)	Значущість (p)
Проблемно-орієнтована	+0,58	< 0,01
Емоційно-орієнтована	-0,49	< 0,05
Орієнтована на уникнення	-0,31	< 0,05
Відволікання	-0,27	> 0,05
Пошук соціальної підтримки	+0,12	> 0,05

2. Формування адаптивних копінг-стратегій. Включення до внутрішньої системи підвищення кваліфікації елементів, спрямованих на розвиток конструктивного мислення, орієнтації на проблему, замість уникнення або емоційного реагування.

3. Психологічна підтримка в колективі. Створення умов для взаємопідтримки між колегами, організація супервізій, інтервізій, професійних груп, де працівники можуть обмінюватися досвідом, отримувати фахову допомогу та знижувати рівень емоційного напруження.

4. Розвиток культури звернення по допомогу. Сприяння формуванню позитивного ставлення до звернень за соціальною або психологічною підтримкою, подолання стигматизації психологічної допомоги в закладі.

5. Профілактика професійного вигорання. Впровадження моніторингу психоемоційного стану працівників, надання доступу до індивідуального психологічного консультування та включення тематики стресостійкості до інституційної політики установи.

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише підвищенню рівня індивідуальної стресостійкості фахівців, а й покращенню ефективності функціонування ІРЦ в цілому, зменшенню ризику вигорання та збереженню психічного здоров'я персоналу.

Висновки

Проведене дослідження засвідчило, що розвиток стресостійкості є критично важливою умовою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. Виявлено, що переважна більшість працівників ІРЦ демонструє середній рівень стресостійкості, супроводжений підвищеною емоційною чутливістю, що створює ризики для професійного вигорання в умовах постійного психоемоційного навантаження. Емпіричні результати свідчать про зв'язок між високим рівнем стресостійкості та використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як низький рівень асоціюється з емоційно-орієнтованим реагуванням, уникненням та недостатнім зверненням по соціальну підтримку.

Отже, підвищення стресостійкості має здійснюватися шляхом цілеспрямованого впливу як на індивідуальні психологічні характеристики, так і на організаційне середовище. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути інтегровані у практику професійного супроводу фахівців ІРЦ, сприяючи зміцненню їх адаптаційного потенціалу, попередженню професійного вигорання та підвищенню якості надання допомоги дітям з особливими освітніми потребами.

Література:

1. Король О. Б. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю «053 – психологія». Тернопіль : ТНТУ, 2023. 106 с.
2. Міщенко М. С. Професійна стресостійкість фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12791/1/Profesiina%20stresostiikist%20fahivtsiv%20inklyuzyvno-resursnyh%20tsentriv.pdf> (дата звернення: 27.06.2025).
3. Попередження професійного вигорання фахівців інклюзивної освіти. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25420/1/Glavacka.pdf>.

4. Стресостійкість як значуща риса фахівця інклюзивно-ресурсного центру. URL: <https://kristti.com.ua/oblasnyj-navchalnyj-trening-stresostijkist-yak-znachushha-rysa-fahivtsya-inklyuzyvno-resursnogo-tsentru/>

5. Чабанова А. А. Розвиток стресостійкості в процесі роботи в ІТ-сфері : кваліфікаційна магістерська робота ; наук. керівник О. В. Дрозд ; Чорномор. нац. ун-т ім. Петра Могили, Каф. психології. Миколаїв, 2024. 123 с.

6. Чумак А. М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді : кваліфікаційна магістерська робота ; наук. керівник Л. І. Тимчук ; Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Ф-т педагогіки, психології та соціальної роботи, Каф. практичної психології. Чернівці, 2023. 95 с.

7. Ямська А. Стресостійкість студентів-психологів як умова успішної-- майбутньої професійної діяльності : кваліфікаційна дипломна робота на здобуття ступеня бакалавра ; наук. керівник О. Петяк ; Хмельницький нац. ун-т, Ф-т здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, Каф. психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. 46 с.

Отримано: 30.06.2025

Рекомендовано: 24.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025