

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особистісні фактори нервово-психічної стійкості представників
стресогенних професій»

«Personal factors of neuropsychological stability of representatives of
stressful professions»

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Гуменюк Руслан Русланович

Керівник: к. психол. н., доц. Білова М. Е.

Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри загальної
і диференційної психології Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського» Бринза І.В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 29 листопада 2023 р.

Завідувачка кафедри

Кононенко О. І.
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК

протокол № від 2023 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК

Родіна Н. В.
(підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ І НЕРВНО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Стресостійкість як властивість особистості	6
1.2. Нервово-психічна стійкість особистості	17
1.3. Стрес у професійній діяльності	26
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВНО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТРЕСОГЕННИХ ПРОФЕСІЙ	
2.1. Організація дослідження нервово-психічної стійкості представників стресогенних професій	39
2.1. Діагностичний інструментарій для дослідження нервово-психічної стійкості представників стресогенних професій	42
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТРЕСОГЕННИХ ПРОФЕСІЙ	
3.1. Описовий аналіз показників по виборці співробітників приватних охоронних компаній	55
3.2. Вплив на нервово-психічну стійкість постійності роботи в екіпажі	58
3.3. Вплив на нервово-психічну стійкість посадових обов'язків	62
3.4. Вплив на нервово-психічну стійкість віку співробітників	65
Висновки до третього розділу	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження психологічних аспектів стресу у представників стресогенних професій відіграє ключову роль у сучасному суспільстві, надаючи глибокий вплив на здоров'я, продуктивність, безпеку та суспільний добробут. Працівники у таких професіях, як поліція, пожежна служба, військові, медичний персонал та інші, стикаються з унікальними стресовими ситуаціями, і розуміння їхньої психологічної динаміки має незаперечне значення.

Безпека суспільства безпосередньо залежить від психологічного стану працівників у стресогенних сферах. Необхідність таких досліджень стоїть дуже гостро, особливо зараз, коли на професійний стрес накладається стрес війни. Вивчення стресу в контексті професій, пов'язаних із забезпеченням громадської безпеки, дозволяє виявляти ризики та розробляти ефективні заходи щодо їх запобігання. Це особливо важливо для зниження ймовірності помилок, пов'язаних з психологічним напруженням, та забезпечення ефективного функціонування відповідних служб.

Дослідження впливу стресу на фізичний і психічний добробут професіоналів допоможе виявляти конкретні механізми, за якими стрес впливає на організм, що є фундаментальним для розробки профілактичних заходів і методів лікування, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків. Психологічні дослідження факторів, що заважають нормальному функціонуванню в робочому середовищі, надають основу для створення стратегій, спрямованих на покращення умов праці та підвищення продуктивності. Розуміння чинників, які сприяють вигорянню, дозволить розробляти програми підтримки і запобігання, створені задля збереження психічного здоров'я працівників.

Створення ефективних систем психологічної підтримки в стресогенних професіях не тільки допоможе запобігати негативним наслідкам стресу, а й

сприяє підтримці високого морального духу серед працівників. Це важливо для забезпечення довгострокової ефективності та стійкості служб та інститутів, діяльність яких пов'язана з виконанням стресогенних завдань.

У загально психологічному плані проблема стресостійкості представлена в рамках теорій особистості (G. Allport, H. Eysench, R. Cattell, C. Rogers та ін), в руслі загальної психології (Ю. Б. Максименко, І. І. Наєнко, Е.Л.Носенко, О.П.Саннікова та ін), медичної психології (А.С. Кочарян, Б.В. Овчинніков, Ч.Д. Спілбергер та ін), «теорії мотивації досягнення» (D . McClelland та ін), теорії гомеостазу (У.Кеннон) і стресу (Г.Сельє),

Однак маловивчені аспекти даної проблематики, що стосуються співвідношення стресостійкості з широким спектром психологічних якостей особистості, що набуває особливого значення в контексті системних і соціально-психологічних досліджень. Об'єктивно необхідними і важливими видаються також дослідження, присвячені виявленню детермінант стійкості до психічного стресу, її проявам у трудовій діяльності, особливо у представників стресогенних професій.

Таким чином, актуальність і недостатня теоретична і практична розробленість даної проблематики і зумовили доцільність вибору теми «Особистісні фактори нервово-психічної стійкості представників стресогенних професій».

Мета даної роботи - вивчення особистісних характеристик, що впливають на нервово-психічну стійкість представників стресогенних професій на прикладі співробітників приватних охоронних компаній.

Мета дослідження зумовила виконання наступних **задач**:

- 1) Провести теоретичний аналіз різних аспектів психологічного та професійного стресу та характеристик нервово-психічної стійкості особистості.
- 2) Провести емпіричне дослідження з виявлення опосередкованості нервово-психічної стійкості смислами життя, спрямованістю локус-контролю та характеристиками міжособистісних відносин.
- 3) Узагальнити результати дослідження та зробити відповідні висновки.

Об'єкт дослідження - нервово-психічна стійкість представників стресогенних професій.

Предмет дослідження –соціально-психологічні характеристики, що впливають на нервово-психічну стійкість представників стресогенних професій (на прикладі співробітників охоронних агентств).

Методи дослідження. Мета дослідження та характер розв'язуваних завдань зумовили комплексність підходу. У дослідженні використані:

- методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення,
- анкета задоволеності працею,
- психодіагностичні методи:

Методика «Нервово-психічна стійкість»,

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)

Методика Лірі,

Методика сенсожиттєвих орієнтацій.

– методи статистичної обробки емпіричного матеріалу.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі приватних охоронних компаній м. Одеси (Охоронне агентство «Легіон», Охоронне агентство «Гепард ПДВ»). Робота проводилася з групами оперативного реагування (ГОР). Всього в дослідницькій роботі взяли участь 56 співробітників.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в тренінговій роботі, спрямованій на підвищення стійкості до стрес-факторів, що виникають у процесі професійної діяльності, а відповідно вищому рівню нервово-психічної стійкості особистості.

Структура роботи. Основний зміст роботи викладено на 68 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків містить 10 таблиць, а також список використаної літератури із 68 джерел. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ І НЕРВНО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Стресостійкість як властивість особистості

Стресостійкість - це здатність людини або системи справлятися зі стресом і ефективно функціонувати в умовах тиску, незважаючи на негативні впливи. Існує кілька підходів до розуміння стресостійкості, включаючи психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти.

Психологічний підхід:

Когнітивна стресостійкість: Цей підхід фокусується на способності індивіда переосмислювати ситуації, сприймати їх більш позитивно і знаходити конструктивні рішення проблем. Це включає розвиток оптимізму, управління думками і емоціями.

Емоційна стресостійкість: Цей аспект пов'язаний з умінням ефективно керувати емоціями в стресових ситуаціях. Емоційно стійкі люди можуть підтримувати спокій, навіть коли стикаються з викликами.

Соціальна стресостійкість: включає в себе вміння взаємодіяти з іншими людьми в стресових ситуаціях, вирішувати конфлікти і знаходити підтримку в соціальній мережі.

Фізіологічний підхід:

Адаптація нервової системи: Стрес може впливати на фізіологію організму, впливаючи на нервову систему. Розвиток стресостійкості може включати методи релаксації, дихальні практики та інші техніки, спрямовані на підтримку балансу в організмі.

Опір стресорам: Фізична підготовка та турбота про здоров'я, такі як регулярна фізична вправа та здорове харчування, можуть покращити опірність

організму до стресу.

Соціальний підхід:

Підтримка соціального середовища: Наявність соціального середовища, що підтримує, може значно підвищити стресостійкість. Люди, які мають якісні соціальні зв'язки, часто краще справляються зі стресом.

Управління оточенням: Це включає в себе вміння ефективно організувати своє життя, встановлювати пріоритети і уникати надлишкового навантаження.

Кожен з цих підходів взаємопов'язаний, і розвиток стресостійкості часто включає комбінацію різних стратегій, спрямованих на поліпшення психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і соціальної підтримки [40].

Так, під терміном "стресостійкість" розуміють такі приватні його складові як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та ін [2; 55; 70; 88; 146; 148; 230].

Багато авторів феномен стресостійкості розглядається в основному з позиції функціональності стану, тобто як здатність організму або людини підтримувати свою нормальну функціональність в умовах стресу. Розглянемо це з різних позицій:

Гомеостаз:

Стресостійкість пов'язана зі здатністю організму підтримувати гомеостаз - стабільність внутрішнього середовища в умовах зовнішніх факторів, що змінюються. Вона передбачає активні адаптивні механізми, спрямовані збереження рівноваги в організмі.

Активація ресурсів:

У стресових ситуаціях стресостійкість проявляється через активацію ресурсів організму, таких як виділення стрес-гормонів (кортизол, адреналін) та мобілізація енергії для боротьби з загрозою.

Когнітивні функції:

Стресостійкість включає збереження когнітивних функцій, таких як ко-

нцентрація уваги, прийняття рішень і здатність вирішувати проблеми навіть в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Емоційна рівновага:

Функціональний аспект стресостійкості проявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях. Це включає в себе вміння управляти емоціями, адаптуватися до мінливих обставин і не допускати, щоб стрес занадто сильно впливав на психічний стан.

Відновлення після стресу:

Стресостійкість також пов'язана з ефективністю процесів відновлення після стресового впливу. Це включає швидке відновлення фізіологічних і психологічних ресурсів організму.

Соціальна адаптація:

З урахуванням соціального аспекту, стресостійкість означає здатність людини ефективно адаптуватися до соціальних змін, керувати взаємовідносинами та підтримувати соціальну гармонію в умовах тиску.

Функціональність стресостійкості полягає в тому, щоб забезпечити стійкість і ефективність організму або індивіда в умовах стресу, зберігаючи його здатність до адаптації, виживання та пристосування до змінних умов навколишнього середовища [55].

Деякі дослідники вважають стресостійкість індивідуальної психологічної особливостю, що відображає здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями і зберігати психічне благополуччя в умовах тиску і навантажень. Ця особливість може залежати від різних факторів як внутрішніх, так і зовнішніх. Ось кілька ключових аспектів, що визначають стресостійкість як індивідуальну психологічну характеристику:

Адаптивні копінг-стратегії:

Стресостійкі люди зазвичай мають ефективні стратегії копінгу (співвродіння) із ситуаціями стресу. Це можуть бути позитивні когнітивні переосцінки, пошук підтримки, планування дій, а неминучих подій та інші способи, які

допомагають їм адаптуватися до важких обставин.

Оптимізм та позитивне мислення:

Люди з високим рівнем стресостійкості часто мають оптимістичний погляд на життя. Вони схильні бачити труднощі як виклики, а не як щось непереборне, що сприяє їхній здатності справлятися зі стресом.

Емоційна саморегуляція:

Стресостійкість пов'язана з умінням ефективно керувати емоціями. Люди, які можуть контролювати свої емоції в стресових ситуаціях, часто краще справляються з викликами і зберігають ясність розуму.

Гнучкість та адаптивність:

Гнучкість мислення та готовність до змін у планах та стратегіях є важливими аспектами стресостійкості. Люди з цією характеристикою більш схильні адаптуватися до змін і шукати нові рішення.

Здатність до самоефективності:

Висока ступінь стресостійкості пов'язана з впевненістю у своїх силах та здатності діяти ефективно в умовах стресу. Це також включає впевненість у власній здатності впоратися з труднощами.

Здатність до самооцінки та рефлексії:

Стресостійкі люди часто більш об'єктивно оцінюють свої можливості і ситуації. Вони можуть аналізувати власні реакції на стрес і робити кроки для поліпшення своєї стійкості до стресів.

Стресостійкість як індивідуальна психологічна особливість формується взаємодією генетичних, особистісних, соціальних і навколишніх факторів. Ця здатність може розвиватися та зміцнюватися через досвід, навчання та усвідомлений розвиток особистості [30].

Стресостійкість, як інтегративна властивість особистості, об'єднує різні аспекти, що сприяють ефективній адаптації до стресових ситуацій. Ця характеристика особистості формується в результаті складної взаємодії різних компонентів, відображаючи її багатогранність і комплексність.

Особистісні риси, такі як оптимізм, впевненість у собі та гнучкість мислення, служать основою для вираженої стійкості до стресів. Емоційний інтелект, що включає в себе вміння ефективно управляти своїми емоціями, відіграє важливу роль у цьому контексті.

Здатність до саморегуляції, контролю емоцій та адаптації до змін є ключовими аспектами стресостійкості. Когнітивні процеси, включаючи концентрацію уваги та прийняття обґрунтованих рішень, також відіграють важливу роль в ефективній довідці з ситуаціями тиску.

Соціальні навички та взаємодія з оточуючими людьми також впливають на стресостійкість. Можливість знаходити підтримку у соціальному середовищі доповнює особистісні аспекти, сприяючи успішному подоланню стресу.

Автономія, почуття впевненості у своїх здібностях і самоефективність сприяють зміцненню стресостійкості.

Інтегративний характер цієї характеристики підкреслює, що стресостійкість не є окремим елементом, а являє собою складне поєднання психологічних, емоційних, когнітивних та соціальних факторів. Ця властивість особистості втілює собою здатність справлятися з викликами і стресом у житті як цільне та взаємопов'язане якість [2; 14; 17].

У психологічних дослідженнях представлено кілька основних підходів до розуміння емоційної стійкості. Емоційна стійкість, також відома як емоційна стабільність або емоційна резиліентність, розглядається з різних точок зору та підходів. Психодинамічний підхід у контексті теорії підкреслює результативність обробки емоційних конфліктів і травм у минулому, акцентуючи підсвідомі процеси, що впливають на емоційний стан. З перспективи теорій особистості, емоційна стійкість пов'язана з характеристиками особистості, де риси, такі як невротизм і емоційна стійкість, розглядаються як важливі аспекти. Когнітивний підхід передбачає зв'язок емоційної стійкості з когнітивними стратегіями регулювання емоцій, включаючи переосмислення ситуацій та управління негативними думками.

Нейробіологічний аспект виділяє біологічні фактори, такі як хімічні процеси у мозку, рівень гормонів та активація певних областей головного мозку, що впливають на емоційну стійкість. Соціо-культурний підхід підкреслює роль культурних норм, цінностей та соціальної підтримки у формуванні цієї характеристики. Підхід до травм і стресу оцінює здатність індивіда адаптуватися до негативних подій і потрясінь.

Психологія психічного здоров'я розглядає емоційну стійкість як ключовий компонент психічного благополуччя, пов'язуючи її з рівнем стресу, тривожності та депресії. Інтеграція цих підходів сприяє формуванню більш повного розуміння емоційної стійкості як складного і багатогранного явища, що залежить від різних аспектів особистості, біології та навколишнього середовища [19].

У поняття емоційної стійкості входить ряд аспектів, що відображають здатність індивіда ефективно управляти своїми емоціями і справлятися з труднощами. В основі цього поняття лежать ключові елементи, що визначають емоційну стійкість.

Першим є концепція емоційної резилієнтності, що виражає здатність адаптуватися до стресових ситуацій і швидко відновлюватися після них. Емоційно стійкі люди мають також навички емоційного саморегулювання, що передбачає вміння ефективно управляти своїми емоціями і реагувати на них конструктивним чином.

Оптимізм і позитивне мислення також внесені в поняття емоційної стійкості, підкреслюючи здатність бачити позитивні сторони подій навіть у важких ситуаціях. Пов'язана з цим здатність до переосмислення подій є важливим аспектом, дозволяючи змінювати погляд на проблеми та знаходити нові, більш позитивні ракурси.

Емоційна стійкість також включає здатність опиратися негативним впливам стресу і зберігати стабільність в емоційній сфері навіть в умовах підвищеного навантаження. Важливим елементом є здатність до саморефлексії,

що дозволяє здійснювати самоаналіз і саморозуміння своїх емоцій і реакцій.

Гнучкість мислення і адаптивність визнаються також важливими рисами емоційної стійкості, надаючи можливість ефективного пристосування до змін. Нарешті, вміння знаходити підтримку у соціальній середовищі, формування якісних міжособистісних відносин, і навіть соціальна підтримка є невід'ємними компонентами цього поняття.

Таким чином, емоційна стійкість являє собою комплексне поняття, що поєднує різні аспекти емоційного благополуччя і здатності справлятися з різноманітними емоційними викликами в житті [34].

Емоційна стійкість, що розглядається в контексті використання резервів нервово-психічної енергії, є здатністю ефективно керувати емоційними реакціями і стресом, мінімізуючи зайве витрачання психічної енергії і підтримуючи психологічну стійкість у різних ситуаціях.

Емоційно стійкі люди зазвичай мають навички ефективного розподілу своїх емоційних реакцій і ресурсів, уникаючи надмірної втрати нервово-психічної енергії на негативні емоційні сплески. Вони можуть успішно регулювати свої емоції, обираючи адекватні стратегії, які не тільки пом'якшують негативні переживання, але й дозволяють зберегти енергію для більш конструктивних дій.

Оптимізм і позитивне мислення, як складові емоційної стійкості, також сприяють раціональнішому використанню нервово-психічної енергії. Здатність бачити позитивні сторони подій навіть у важких ситуаціях дозволяє ефективніше спрямовувати свою енергію на вирішення проблем замість занурення у цикл негативних емоцій.

Опір стресорам, одним із аспектів емоційної стійкості, також має пряме відношення до енергетичних резервів. Люди з вираженою емоційною стійкістю можуть ефективно керувати стресовими ситуаціями, уникаючи надмірної емоційної та енергетичної витрати.

Здатність до переосмислення подій та адаптації до змін, характерні для

емоційної стійкості, також сприяють економному використанню психічної енергії. Гнучкість мислення дозволяє швидко перемикатися між різними завданнями і сценаріями, не допускаючи зайвих емоційних витрат.

Таким чином, емоційна стійкість, що розглядається з точки зору використання резервів нервово-психічної енергії, виступає важливим фактором у підтримці психологічного балансу та ефективної адаптації до життєвих викликів, мінімізуючи зайві витрати емоційної та психічної енергії на негативні прояви і спрямовуючи їх у більш конструктивне русло [25].

Термін "емоційна стійкість" найчастіше використовується для позначення стійкості рівня інтенсивності та якісних характеристик емоційного переживання. Цей погляд поділяється С.М. Ой, що визначає емоційну стійкість як спроможність до емоційної стабільності, тобто. можливість підтримувати незначні зміни у вираженості емоційних реакцій у різних ситуаціях.

На думку Я. Рейковського, емоційна стійкість означає здатність людини, що перебуває у стані емоційного збудження, зберігати певний напрямок у своїх діях, а також підтримувати адекватне функціонування та контроль над вираженням своїх емоцій. Рейковський зазначає, що деякі люди мають високий ступінь стрессоус-стійкості через їх низьку емоційну чутливість. Для викликання емоційного збудження у таких індивідів потрібні сильніші подразники, оскільки вони менш чутливі до звичайних стимулів [39].

Е.Л. Носенко та І.Ф. Аршава розглядають емоційну стійкість як інтегративне і динамічне властивість особистості, яке формується в ході її життєдіяльності. Згідно з цими авторами, форми прояву емоційної стійкості і нестійкості являють собою психічні стани, через які можна судити про ступінь адаптації до середовища, що змінюється. Вони виділяють операційну ознаку емоційної стійкості, яка полягає у здатності підтримувати в цілому оптимальне функціонування психічного стану навіть при ускладненні умов професійної чи загальної життєдіяльності. Отже, емоційна стійкість у тому розумінні проявляється як здатність підтримувати оптимальні психічні умови у ситуа-

ціях підвищених вимог і складних умов діяльності [17;16;22].

Досліджуючи проблему психічної адаптації і регуляції емоційних станів, А.Г.Маклаков приходить до висновку, що психічна адаптація є складним процесом, в ході якого індивідуум активно пристосовується до нових умов або змін в навколишньому середовищі з метою підтримки психічного рівноваги та ефективного функціонування. Цей адаптаційний процес включає різні аспекти психічної діяльності.

У рамках психічної адаптації часто відбувається зміна когнітивних структур, що включає переосмислення ситуацій, аналіз нової інформації і пристосування до нових знань і уявлень. Емоційна адаптація означає регуляцію емоційних реакцій на зміни умов, включаючи управління стресом, тривожністю та іншими емоційними станами.

Крім того, психічна адаптація включає в себе поведінкові аспекти, такі як зміна звичок і стратегій взаємодії з навколишнім світом. Індивід може приймати нові поведінкові моделі, які найкраще відповідають обставинам, що змінюються, щоб забезпечити успішну адаптацію до нових умов.

Регуляція емоційних станів, своєю чергою, представляє собою управління і контроль за проявом емоцій. Це включає усвідомлене управління рівнем стресу, адаптацію до змін у навколишньому середовищі, і здатність підтримувати емоційну рівновагу в різних ситуаціях. Регуляція емоцій також пов'язана з умінням усвідомлено вибирати, як реагувати на різні емоційні стимули, і ефективно використовувати стратегії управління емоціями для досягнення бажаних результатів.

Таким чином, психічна адаптація і регуляція емоційних станів являють собою взаємопов'язані процеси, спрямовані на забезпечення адаптивного функціонування індивіда в умовах життя, що змінюються [48].

Узагальнення теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволило нам виділити кілька основних підходів, які мають на наш погляд, істотне значення для вивчення феномену стресостійкості і складають методологічну

основу розуміння особливостей поведінки людини в стресогенних умовах.

Відповідно до основних положень представлених у роботах Ю. Б. Максименко, І. І. Наєнко, О.Л.Носенко, О.П.Санникової, О.С. Кочаряна, Б.В. Овчиннікова, Ч.Д. Спілбергера та ін. підхід до феномену стресостійкості в психології фокусується на активній ролі особистості в процесі адаптації до стресових ситуацій. В основі цього підходу лежить переконання, що людина не є пасивним об'єктом впливу стресорів, а навпаки активно взаємодіє з навколишнім середовищем, визначаючи свій власний досвід і стратегії справлення.

Одним з ключових аспектів суб'єктно-діяльнісного підходу є виділення суб'єктивного досвіду. Особистісні особливості, система цінностей, переконань і уявлень про свою роль у середовищі впливають на те, як індивід сприймає стресові ситуації і яким чином регулює свої емоції та поведінку у відповідь на них.

Крім того, акцент робиться на активній взаємодії середовища. Особистість розглядається як активний суб'єкт, який формує свій досвід у процесі взаємодії з навколишнім світом. Це включає у собі як сприйняття стресорів, а й вибір стратегій справлення, пошук підтримки, зміна довкілля чи переоцінку ситуації.

Таким чином, суб'єктно-діяльнісний підхід до стресостійкості підкреслює роль особистості в активній адаптації до стресу і визнає важливість внутрішніх факторів, що формують суб'єктивний досвід і взаємодія з навколишнім середовищем.

З погляду системного підходу, викладеного у працях О.Л.Носенка, О.П.Санникової, О.С. Кочаряна та ін. Стресостійкість є системою, що включає різні елементи і взаємодії між ними. У рамках цього підходу стресостійкість розглядається не як ізолювана характеристика особистості, а як результат складної системної динаміки, де взаємодія між компонентами істотно впливає на загальний рівень адаптації до стресів.

У системному підході виділяються такі аспекти:

Багатоваріативність факторів:

Стресостійкість розглядається в контексті безлічі факторів, включаючи психологічні, соціальні, біологічні та навколишні аспекти. Ці чинники взаємодіють і впливають на здатність індивіда справлятися зі стресом.

Динамічна система:

Системний підхід враховує, що стресостійкість є динамічною системою, що змінюється в залежності від умов і контексту. Це означає, що рівень стресостійкості може коливатися у часі у відповідь на різні життєві події.

Зворотній зв'язок та саморегуляція:

У системному підході акцентується роль зворотного зв'язку та механізмів саморегуляції. Особистість сприймається як активний учасник, здатний адаптуватися до стресорів і вносити зміни до своєї стратегії справлення на основі зворотного зв'язку від навколишнього середовища.

Емерджентні властивості:

Системний підхід також підкреслює можливість появи емерджентних властивостей, які не можуть бути повністю пояснені сумою окремих компонентів системи. Стресостійкість може виявлятися як результат взаємодії різних аспектів особистості та її оточення, створюючи нові якості та здібності.

У цілому нині, системний підхід до стрессоустойчивости є глибоке розуміння цього явища через лінзу комплексних взаємозв'язків, динаміки та впливу безлічі чинників адаптацію індивіда до стресовим ситуаціям [55].

Таким чином, вивчення теми стресостійкості, проведене аналізом теоретичної та методологічної літератури, підкреслило важливість застосування комплексного підходу до цієї проблеми. Цей аналіз дозволив нам розглядати стресостійкість як властивість особистості, яка виявляє відносну стійкість у своєму компонентному складі. Це властивість залежить від індивідуально-особистісних особливостей психічної структури людини, включаючи поєднання вроджених і набутих якостей. Стресостійкість, таким чином, забезпечує певний якісний рівень життєдіяльності індивіда.

1.2. Нервово-психічна стійкість особистості

1.2.1. Класифікація психічних станів. Класифікація станів є окремою проблемою. Стан класифікуються або за аналогією з класифікацією психічних процесів (пізнавальні, емоційні, вольові), або запозичуючи характерологічні принципи (стан зібраності-розсіяності, рішучості - нерішучості і т.п.).

Можна розглядати психічні стани у трьох вимірах:

1. Соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та фізіологічний рівні:

Психічні стани розглядаються на декількох рівнях, включаючи соціально-психологічний (пов'язаний з впливом суспільства і соціального середовища), психологічний (що стосується внутрішніх процесів мислення та емоцій), психофізіологічний (що враховує взаємодію між психічними та фізіологічними процесами) та фізіологічний (що стосується біологічних) аспектів, таких як хімічні реакції в організмі).

2. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики психічних станів:

Розгляд включає оцінку суб'єктивного досвіду (того, як індивід сприймає і відчуває свій стан) і об'єктивних характеристик (видимих проявів, що спостерігаються зовнішніми спостерігачами).

3. Індивідуальні, особливі та загальні характеристики психічних станів:

Тут підкреслюється різноманітність характеристик психічних станів. Індивідуальні риси відбивають унікальні особливості кожної людини. Особливі характеристики можуть належати до конкретних ситуацій чи контекстів, які впливають на стан. Загальні характеристики поєднують загальні риси, які можуть бути виявлені у різних індивідів або в різних сценаріях.

Такий багатовимірний погляд на психічні стани дозволяє більш повно і всебічно розуміти їхню природу, враховуючи вплив різних факторів та різноманітність їх проявів у житті людини.

Інтенсивні та екстенсивні стани.

У контексті інтенсивних характеристик психічних станів багато дослідників виділяють кілька ключових параметрів, які відображають ступінь виразності та насиченості цих станів. Ось пояснення перерахованих параметрів:

Рівень неспання:

Цей параметр пов'язаний зі ступенем неспання та активності психічних процесів. Високий рівень неспання може означати ясне і інтенсивне мислення, у той час як низький рівень може вказувати на сонливість або пригнічення активності розуму.

Рівень задоволеності:

Цей параметр відображає рівень задоволеності індивіда поточним станом. Високий рівень задоволеності може бути пов'язаний з позитивними емоціями і загальним почуттям благополуччя.

Рівень емоційності:

Емоційна інтенсивність відбиває силу і глибину емоційного досвіду. Високий рівень емоційності може включати сильні емоційні реакції, такі як страх, радість або гнів.

Рівень вмотивованості:

Цей параметр пов'язаний з енергією та спрямованістю на досягнення цілей. Високий рівень мотивованості може стимулювати активне прагнення до виконання завдань та досягнення цілей.

Рівень роздільної здатності-напруги:

Цей параметр відноситься до рівня напруги чи стресу в організмі. Високий рівень дозволу може вказувати на наявність стресових ситуацій або, навпаки, на здатність ефективно справлятися з напругою.

Таким чином, ці параметри надають інструментарій для вимірювання різних аспектів інтенсивності психічних станів, що дозволяє більш повно і детально описати їх характеристики та вплив на індивіда.

Екстенсивні особливості психічних станів описують структурні та функціональні аспекти цих станів, включаючи їх внутрішні та зовнішні аспекти,

співвідношення активності кори та підкірки, роль уваги та внесок психічних властивостей у загальні характеристики.

Внутрішній та зовнішній стан:

Екстенсивні особливості виділяють два аспекти психічних станів. Внутрішній стан відображає внутрішній світ людини, включаючи його емоції, думки та переживання. Зовнішній стан пов'язаний із зовнішніми проявами, такими як міміка, жести і загальна поведінка.

Співвідношення активності кори та підкірки:

Ця характеристика відноситься до взаємодії між корою головного мозку (відповідальною за складніші психічні функції) і підкірковими структурами. Співвідношення активності цих частин мозку грає роль у формуванні та вираженні психічних станів.

Увага:

Увага є ключовою екстенсивною особливістю, оскільки визначає фокусування внутрішнього та зовнішнього сприйняття. Високий ступінь уваги може покращити усвідомленість та якість психічного стану.

Коригуючий внесок психічних властивостей:

Психічні властивості, такі як індивідуальні риси, особливості мислення та емоційні реакції, вносять коригуючий внесок в екстенсивні характеристики. Вони можуть впливати на те, як людина переживає та виражає свої психічні стани.

Таким чином, екстенсивні особливості психічних станів надають комплексний погляд на їх структуру і функціонування, включаючи внутрішні і зовнішні аспекти, взаємодія різних частин мозку і роль уваги в цьому процесі.

Серед основних психічних станів, виділених дослідниками, можна назвати психічні стани, які описують різноманітність емоційних, когнітивних та фізіологічних станів людини:

Стан активності з полюсами збудження або гальмування, збудження та тупості:

Це відноситься до рівня активності мозку і фізичного організму, який може змінюватись від високого рівня збудження до гальмування.

Градації стану неспання до глибокого сну:

Включає різні ступеня неспання, починаючи від повної неспання до глибокого сну, відображаючи рівень свідомої активності.

Стан ясності або похмурості свідомості:

Описують різні рівні ясності чи затемнення свідомості, пов'язані з психічними процесами.

Зосередженість або розсіяність:

Відображає здатність індивіда зосереджуватися або бути розсіяним у своїх думках і діях.

Стан підйому або занепаду "духу":

Пов'язано з емоційним станом, описуючи періоди підйому неспання та енергії, а також періоди занепаду та втоми.

Апатія:

Характеризується відсутністю інтересу або почуттям байдужості до навколишнього світу та подій.

Втома:

Відбиває фізичне чи психічне виснаження через тривалого напруженого стану.

Настрій:

Описує емоційний стан, такий як радість, сум, злість чи тривога.

Соматопсихічні стани:

Включають фізичні сенсації та його впливом геть психічний стан.

Стан конфлікту та фрустрації:

Пов'язані з переживанням внутрішніх чи зовнішніх протиріч і незадоволеності.

Невпевненість та нерішучість:

Характеризує сумнів, відсутність впевненості та утруднення в прийнятті

рішень.

Ці стани являють собою широкий спектр психічних проявів, які можуть змінюватися в залежності від ситуації, особистих особливостей та зовнішніх факторів.

Безперечно, цими станами класифікація не вичерпується. Слід сказати про складність і різноманіття функції психічних станів, про що свідчить широка її тлумачень: інтегративна і пристосувальна, регуляторна, організуюча і дезорганізуюча, функція заміщення нестачі інформації, орієнтування в середовищі, функція всіх психічних станів, що врівноважує.

Дослідники досліджували такий аспект психічних станів, як регуляція. Прийнято розрізняти три основні рівні регулювання станів:

- організмичний;
- індивідуальний;
- особистісний.

регуляції психічних станів Регуляція, в даному контексті, означає здатність індивіда контролювати і керувати своїми емоціями, думками і поведінкою для досягнення певних цілей або підтримки благополуччя. Регуляція ПС може відбуватися на трьох основних рівнях:

Організмичний рівень: Цей рівень пов'язаний з біологічними та фізіологічними процесами в організмі. Включає в себе регуляцію таких аспектів, як рівень артеріального тиску, рівень гормонів та інші фізіологічні параметри, які можуть впливати на загальний психофізіологічний стан.

Індивідуальний рівень: Цей рівень пов'язаний із здатністю індивіда регулювати свої емоції, мислення та поведінку. Це включає використання різних стратегій, таких як когнітивні стратегії, методи релаксації, адаптивні стратегії прийняття рішень та інші способи управління внутрішнім світом.

Особистісний рівень: На особистісному рівні регуляція психічних станів пов'язана з більш загальними рисами особистості, такими як самоконтроль, рівень самоефективності, рівень самосвідомості та саморегуляції. Особистісні

якості визначають загальний підхід індивіда до управління своїми станами і взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, ці три рівні регуляції являють собою комплексний підхід до розуміння здатності індивіда управляти і контролювати свої психічні стани на різних рівнях - від біологічних процесів до особистісних рис.

Серйозну соціальну проблему в науці та практиці є професійною дезадаптацією. До дезадаптації ведуть насамперед високий рівень напруженості, пов'язаний з інтенсивним темпом роботи, термінами та підвищеною відповідальністю, може викликати почуття стресу, що в кінцевому підсумку може призвести до дезадаптації.

Складність інтелектуальної праці грає свою роль процесі адаптації. Якщо завдання вимагають високого ступеня когнітивних зусиль, а робітник не має необхідних навичок або досвіду, це може викликати почуття невпевненості і дезадаптації.

Підвищена навантаження на зоровий апарат, можливо, пов'язана з монотонністю або інтенсивністю візуальної роботи, також може створити додаткові труднощі і сприяти дезадаптації.

Психоемоційна та м'язова напруга, ймовірно, викликана умовами роботи або міжособистісними відносинами в офісі, також може вплинути на адаптацію. Наприклад, конфлікти в колективі або незадовільні взаємини з колегами можуть посилювати психологічний тиск, сприяючи дезадаптації.

В цілому, ці фактори підкреслюють важливість створення підтримуючого і сприятливого робочого середовища, а також забезпечення адекватної підготовки та ресурсів для справлення з вимогами праці, щоб зменшити ризик дезадаптації серед працівників.

У наукових дослідженнях з психології професійної діяльності виділяється явище професійного захворювання, особливо характерне для людей, зайнятих у професіях, що вимагають тривалого напруженого емоційного спілкування, таких як вчителі, психіатри, психологи, льотчики, співробітники

правоохоронних органів та інші. Це психологічне явище означає, що певні представники цих професій більш схильні до розвитку особливих видів стресу і негативних емоційних станів, пов'язаних з особливостями їх трудової діяльності. Це «синдром згоряння», являє собою стан, що характеризується рядом характерних симптомів у людей, що працюють у професіях з високим ступенем емоційного напруження. Емоційне виснаження є одним із ключових проявів цього синдрому, відображаючи постійне навантаження і вимоги, що пред'являються до емоційних ресурсів людини.

Крім цього, синдром згоряння проявляється в наявності психосоматичного захворювання, що означає зв'язок між психічним станом і фізичним здоров'ям. Негативне ставлення до підопічних та спеціальності, а також зміни у поведінці та самовідношенні, відображають аспекти дезадаптації та душевного дискомфорту.

Збільшення споживання хімічних агентів, таких як алкоголь, тютюн та кава, може бути спробою впоратися з емоційним тиском. Порушення апетиту, підвищення рівня агресії, почуття провини та негативні зміни у самовідношенні також є проявами емоційного стресу та дезадаптації, пов'язаними з синдромом згоряння.

Особливий інтерес дослідників у галузі психології та фізіологія праці викликають функціональні стани людини.

Наведемо показники, які найчастіше використовуються для оцінки функціонального стану та працездатності. Показники, що використовуються для оцінки функціонального стану та працездатності, є різноманітними аспектами, які в сукупності забезпечують більш повне розуміння поточного стану людини. Давайте розберемо кожен із перерахованих показників:

Зовнішньоемоційні прояви:

Включають у себе спостереження за виразом особи, жестами, мімікою, ходом та іншими зовнішніми ознаками, які можуть свідчити про емоційний стан та загальний добробут.

Фізіологічні реакції:

Оцінка фізіологічних показників, таких як пульс, артеріальний тиск, дихання та інші параметри, дозволяє отримати інформацію про роботу організму та його адаптацію до різних умов.

Біохімічні дані:

Аналіз біохімічних параметрів, таких як рівень глюкози, холестерину, маркерів запалення та інших речовин у крові, може дати уявлення про стан органів і систем організму.

Неврологічні показники:

Дослідження неврологічних функцій, таких як координація рухів, рефлексів, чутливість, дозволяє оцінити стан нервової системи та можливі порушення.

Психологічні та психофізіологічні показники:

Включають оцінку психологічних тестів, анкет, а також вимірювання психофізіологічних параметрів, таких як електроенцефалограма (ЕЕГ) або електрокардіограма (ЕКГ).

На рівні поведінки та діяльності:

Спостереження за поведінкою та фізичною активністю людини в різних умовах допомагає сформуванню уявлення про її функціональність та здатність до виконання завдань.

Ці різноманітні показники в сукупності надають більш всебічну картину про стан людини, дозволяючи більш точно оцінити її функціональний стан та працездатність. Комбінований підхід до використання різних методів аналізу забезпечує більш надійні дані для діагностики та моніторингу стану людини.

1.2. 2. Поняття нервово-психічної стійкості. Емоційна стійкість, що розглядається в контексті "нервово-психічної стійкості", виявляється підданою різним інтерпретаціям різними авторами. У їхніх роботах виділяються різні емоційні явища, що наголошує на різноманітності поглядів на це поняття.

Деякі дослідники розглядають нервово-психічну стійкість як "стійкість емоцій", підкреслюючи не стільки функціональну стійкість людини до емоційних умов, скільки її здатність до стійкості в емоційній сфері. У даному контексті "стійкість психіки" включає в себе як емоційну стабільність, так і здатність зберігати стійкість емоційних і психічних станів, а також відсутність тенденції до частого зміни емоційних переживань.

Таким чином, у рамках одного терміна об'єднані різні явища, які не повністю відповідають розумінню "нервово-психічної стійкості". Виникає різноманітність трактувань, де виділення емоційної стійкості та стійкості психічних станів може різнитися залежно від точки зору авторів [5]

Для авторів, таких як Т. Рібо, С.М. Оя та ін, нервово-психічна стійкість сприймається як еквівалент нервово-психічної стабільності, означаючи стійкість певного емоційного стану. Наприклад, С.М. Оя зазначає, що нервово-психічна стійкість включає незначні зміни в емоційних реакціях.

Деякі автори пов'язують емоційну стійкість з нестійкістю настроїв, а О.П. Саннікова розглядає її як інтегративну особистісну властивість, що включає підвищену тривожність, фрустрованість, страхи та нейротизм. Зарубіжні автори, такі як Дж. Гілфорд і П. Фресс, розглядають емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, стурбованість, коливання настроїв.

Таким чином, існує різноманітність трактувань поняття нервово-психічної стійкості, де вчені включають різні аспекти, від стабільності емоцій до інтегральних характеристик особистості, відображаючи її схильність до порушення емоційної рівноваги.

Є. Носенко пропонує трактувати нервово-психічну стійкість як стійкість продуктивності діяльності в умовах напруги. Зауважуючи обмеженість цього визначення, оскільки воно не охоплює емоційні аспекти, він уточнює його, відзначаючи, що нервово-психічна стійкість включає в себе "єдність різних емоційних характеристик, спрямованих на досягнення поставленої мети". Він пропонує ширше визначення, вважаючи нервово-психічну стійкість "власти-

вістю, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, де різні емоційні механізми гармонійно взаємодіють для успішного досягнення мети".

Багато дослідників виділяють ефективність діяльності в емоційно-генній ситуації як головний критерій нервово-психічної стійкості. Наприклад, Ю. Максименко підкреслює здатність успішно вирішувати складні та відповідальні завдання у напруженій емоціогенній обстановці. Інші автори визначають нервово-психічну стійкість як стабільність психічних і рухових функцій в умовах емоціогенних впливів. Я. Рейковський бачить в ній здатність емоційно збудженої людини зберігати спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль над вираженням емоцій.

Таким чином, у цих концепціях емоційна стійкість ґрунтується на здатності придушувати емоційні реакції, виявляючись у силі волі, терплячості, наполегливості та самоконтролю, що веде до стабільної ефективності діяльності [11].

1.3. Стрес у професійній діяльності

1.3.1. Теорії та моделі професійного стресу. J.Sharit та G.Salvendi визначають професійний стрес як багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних та психологічних реакціях на складну трудову ситуацію. Такий підхід дозволяє виділити такі напрями дослідження стресу:

1. Визначити зміни (параметри): на першому етапі необхідно з'ясувати, які конкретні зміни або параметри пов'язані з феноменом, що розглядається в рамках трудової діяльності. Це може включати фізичні, емоційні, психологічні або інші аспекти, що залежать від характеру праці.

2. Виявити "бажані області": Другий крок спрямований на виявлення тих областей або аспектів, які вважаються бажаними з точки зору як суб'єктивних (від самого працівника), так і об'єктивних (наприклад, відповідно до вимог роботи) реакцій. Це може включати рівень комфорту, безпеки, ефекти-

вності та інші критерії.

3. Стандартизувати відхилення: Третій крок передбачає стандартизацію виявлених відхилень. Це означає встановлення загальних стандартів або норм, які допоможуть співвіднести різні реакції в кожному з досліджуваних вимірів. Стандартизація допомагає зробити оцінку більш об'єктивною та порівнянною.

4. Визначити "вага" вимірювань: нарешті, четвертий крок пов'язаний з визначенням важливості кожного з вимірювань. Тобто встановити, наскільки кожен параметр впливає на загальну картину феномена в контексті трудової діяльності. Деякі аспекти можуть мати більшу вагу або значущість порівняно з іншими.

Таким чином, весь процес спрямований на систематизацію та структурування вивчення феномену в трудовій діяльності, що може допомогти в аналізі та розумінні його особливостей і впливу на працівників.

Деякі дослідники професійного стресу зосередилися на конкретних типах професій: авіадиспетчер, водій, військовослужбовець, представник силових структур та ін.

Представники деяких професій працюють в екстремальних ситуаціях. Характеризуючи ці ситуації, автори вказують такі ознаки, як «складні», «важкі», «особливі», «критичні» тощо.

Взагалі поняття екстремальний (у перекладі з лат. - крайність) вживається для поєднання понять максимуму і мінімуму. При вживанні поняття «екстремальність» зазвичай ясно, що йдеться не про нормальні, звичайні умови діяльності, а про істотно відрізняються від них обставини.

В екстремальних умовах режим праці та відпочинку людини піддається серйозним порушенням, що може призвести до різних психічних та фізичних проблем. В умовах важких екстремальних ситуацій, де навантаження досягають критичних рівнів, можливі наступні негативні наслідки: перевтома, нервове виснаження, повний зрив діяльності, афективні реакції та психогенні стани.

Екстремальні умови впливають не тільки через пряму, безпосередню

загрозу життю, але також через опосередковані фактори, пов'язані з очікуванням можливої небезпеки. Це створює унікальний психологічний тиск, який може позначатися на психічному стані людини.

Сучасні дослідження виділяють два основних типи реакцій на травмуючий вплив екстремальних умов: непатологічні психоемоційні реакції і патологічні стани (психогенні). Непатологічні реакції можуть включати в себе природні адаптивні відповіді на стрес, які допомагають справлятися з екстремальними ситуаціями. Однак, при тривалому впливі екстремальних факторів, ці реакції можуть стати патологічними, призводячи до різних психічних розладів.

Таким чином, в управлінні режимом праці та відпочинку в екстремальних умовах важливо враховувати як фізичні, так і психологічні аспекти, надавати засоби адекватної підтримки та регулярно моніторити стан працівників для запобігання патологічних наслідків.

Вчені та практики розробляють спеціальні рекомендації для представників стресогенних професій з метою підвищення психологічної стійкості цих людей.

У дослідженнях, присвячених психологічним аспектам стресу, підкреслюється, що поведінка людини за умов стресу залежить від кількох ключових чинників. Важливими елементами, що впливають на реакцію людини на стресові ситуації, є ступінь значущості ситуації та психологічна структура його особистості. До цих елементів відносяться ставлення до труднощів у роботі, ставлення до успіху і невдачі, впевненість чи невпевненість у своїх силах, спрямованість особистості, рівень домагань та реальні можливості.

Текст також підкреслює, що фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі людини у відповідь на стрес, є наслідком емоційних переживань. Це означає, що без емоційних реакцій фізіологічні зміни не відбуваються, навіть якщо стрес призводить до фізіологічної травми. Стрес сприймається як загроза, яка впливає на людину дистанційно, викликаючи у неї емоційні реакції. Ці

емоційні переживання готують весь організм до можливих фізичних наслідків. Таким чином, стрес є загрозою, і емоційні переживання, пов'язані з цією загрозою, впливають на здатність людини ефективно виконувати свою діяльність.

Центральним поняттям у літературі, присвяченій професійного стресу, концепція контролю, тобто. можливості оцінки та корекції методів та результатів трудової діяльності. Р.А.Карасек у своїх дослідженнях, спрямованих на розробку загальної теорії стресу на робочому місці, передбачає, що стресові переживання виникають при взаємодії двох факторів: відповідальності та контролю (що розуміється як "широта роботи" та "психологічні вимоги") . Згідно з гіпотезою, професії з високим ступенем напруги характеризуються тим, що індивід, незважаючи на значну відповідальність, має недостатній контроль над методами і результатами виконання своїх завдань.

Існує ряд моделей професійного стресу.

Серед яких найвідомішою є модель Мічігану (і її варіанти), створена в Інституті соціальних досліджень університету Мічігану (США). Ця модель стресу (рис.1.1), викликаного соціальним оточенням, відбиває особливості сприйняття людиною чинників його оточення та її реакцій, а також можливі наслідки впливу цього стан на здоров'я індивіда. Індивідуальні відмінності та елементи соціального оточення можуть змінювати ці відносини.

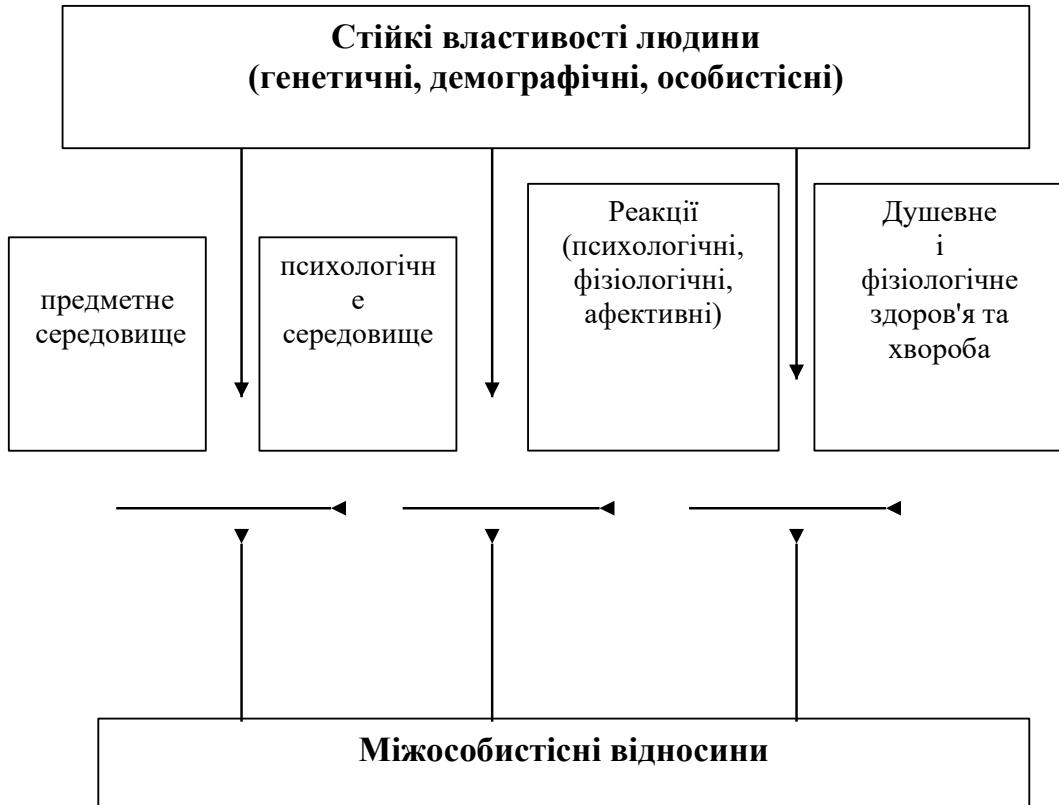


Рис.1.1. Мічиганська модель професійного стресу

Іншу відому модель професійного стресу було запропоновано J.E.Drath. Відповідно до цієї моделі (рис.1.2), джерелом стресу, як і моделі соціального оточення, є об'єктивна (реальна) ситуація.

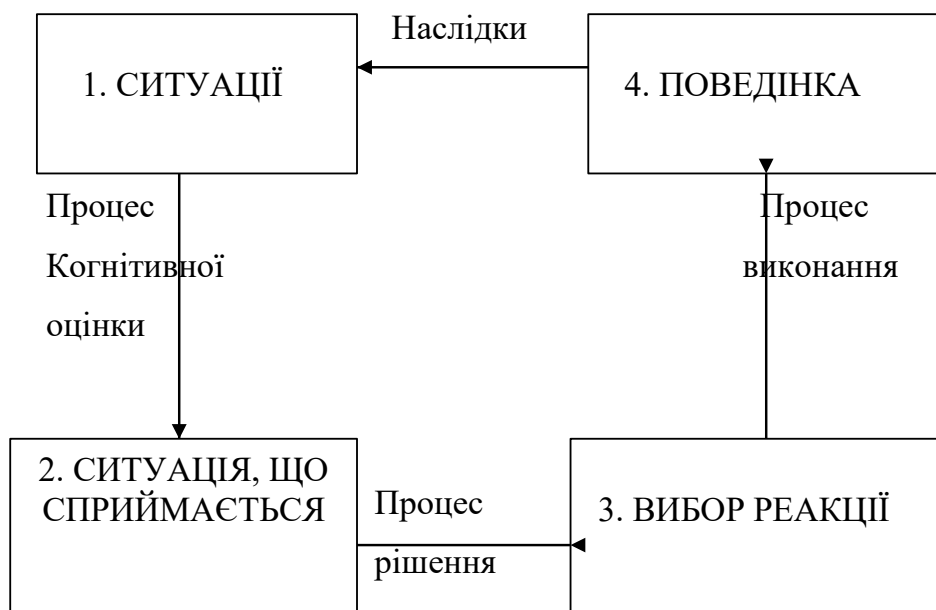


Рис.1.2. Модель професійного стресу (J.E.Drath)

Ця ситуація сприймається суб'єктивно через механізм оцінки. Цей процес оцінки перетворюється на фазу прийняття рішення про прояв специфічної реакції. У цій моделі ця реакція переважно є свідоме поведінка, на відміну моделі соціального оточення, де враховуються поєднання поведінкових, фізіологічних і психологічних реакцій.

М.І.Сміт запропонував загальну модель професійного стресу, що відображає зміст і характер взаємозв'язку основних її компонентів. (Рис.1.3).

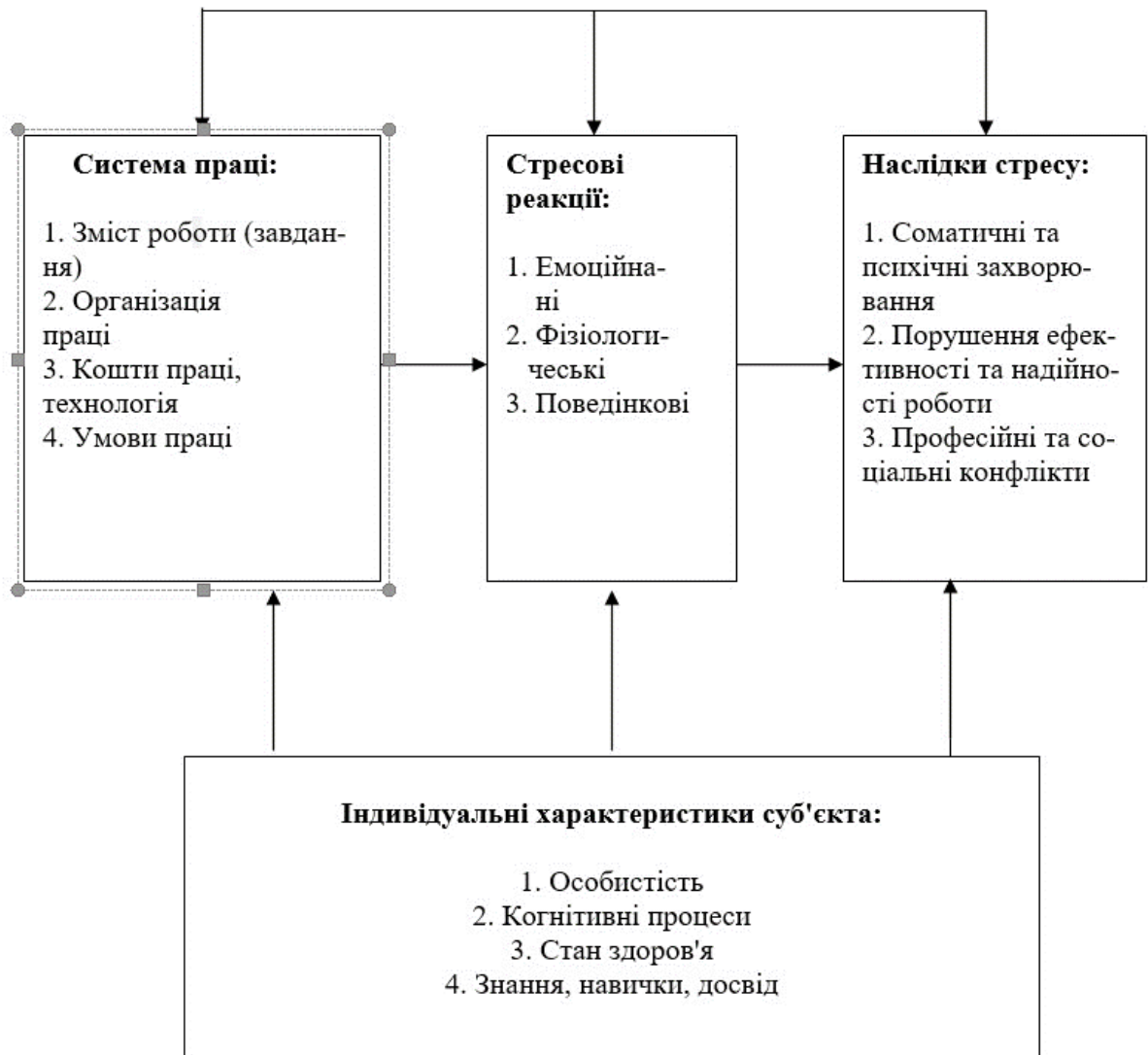


Рис.1.3. Загальна модель професійного стресу

Когнітивні підходи до моделей професійного стресу розглядають механізм когнітивної оцінки з особливою деталізацією. Т.Сох пропонує такі компоненти цього механізму:

- Вимоги до індивіда - те, що від нього вимагається в робочому середовищі.
- Індивідуальні особливості, навички та загальні здібності адаптації до вимог (особисті ресурси) – рівень підготовки та здатності справлятися з поставленими завданнями.
- Ситуаційні обмеження, що впливають на процес адаптації - факто-

ри навколишнього середовища, які можуть обмежувати можливості адаптації.

- Зовнішня витримка - здатність зберігати стійкість та зрівняно-вішаність в умовах стресу.

Ці компоненти взаємодіють у процесі когнітивної оцінки, визначаючи, як індивід сприймає і оцінює вимоги і ситуацію на робочому місці.

Кожна з теорій і моделей стресу зробила помітний внесок у розвиток та розуміння цього явища, але кожна з них має свої обмеження.

Спільним всім моделям психологічного стресу і те, що автори прагнули визначити його сутність через реєстровані параметри.

Можна виділити два основних підходи у вивченні взаємозв'язку між психологічними характеристиками людини, фізіологічними показниками та результативністю його діяльності.

Перший підхід: Пряме зіставлення.

Цей підхід передбачає безпосереднє порівняння психологічних характеристик (наприклад, емоційного стану, стресу) з фізіологічними показниками (наприклад, серцевим ритмом, рівнем кров'яного тиску) та результативністю діяльності. Дослідники, які використовують цей підхід, прагнуть виявити зв'язки між станом психіки та фізіологічними реакціями, а також визначити, як ці взаємозв'язки можуть впливати на ефективність людини у виконанні певних завдань.

Другий підхід: Вивчення психологічного стресу.

Тут основна увага приділяється розумінню психологічних аспектів стресу. Дослідники, які використовують цей підхід, прагнуть розкрити природу і механізми виникнення стресу, виявити психологічні передумови, які можуть викликати стресові реакції, і з'ясувати закономірності прояву цих реакцій. У цьому випадку, фізіологічні показники і результативність можуть розглядатися як наслідки або прояви психічних процесів.

Обидва підходи важливі для повного розуміння взаємозв'язку між психологічними та фізіологічними аспектами людської діяльності, дозволяючи

більш глибоко досліджувати природу стресу, його вплив на організм та поведінку людини.

Зіставлення теорій і концепцій психологічного та професійного стресу свідчить про те, що вони відображають два ракурси змістовної характеристик стресу: з одного боку, процесуальну і регулятивну, з іншого - предметну і корелятивну (причинно-наслідкову).

1.3.2. Професійна система діяльності та стрес. Вивчення психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану у професійній діяльності людини відіграє важливу роль у психології праці. Ця тема стає особливо актуальною у зв'язку з наявністю певних професій, які характеризуються наявністю різноманітних зовнішніх та внутрішніх факторів, що надають постійний чи епізодичний вплив. Ці фактори ускладнюють професійну діяльність і можуть викликати важкі стани, такі як стрес, емоційна напруга, перевтома, депресія і навіть невротичні стани.

Ряд дослідників, включаючи Л.А. Китаєва-Смика та інших, присвятили свої дослідження цій проблемі. Вони прагнули зрозуміти, як ці фактори впливають на психофізіологічні процеси у людей, які займаються певними професіями, і які механізми регуляції використовуються для підтримки функціональної рівноваги в умовах професійних викликів.

На підставі дослідження функціонального стану людей при тривалому нервово-психічному напруженні було виявлено чотири субсиндроми стресу:

Когнітивний субсиндром стресу:

Цей субсиндром проявляється через зміни сприйняття та усвідомлення інформації в екстремальних ситуаціях. Включає в себе зміни в уявленні про зовнішнє і внутрішнє просторове середовище, спрямованість мислення та інші когнітивні аспекти.

Емоційно-поведінковий субсиндром стресу:

Тут йдеться про емоційні та чуттєві реакції на екстремальні і критичні умови. Цей субсиндром визначає зміни в емоційному та поведінковому по-

ведінці людей під впливом стресу.

Соціально-психологічний субсиндром стресу:

Цей субсиндром виявляється у змінах у спілкуванні людей, що у стресогенних ситуаціях. Це може виявлятися як соціально-позитивні тенденції (згуртування, взаємодопомога), і соціально-негативні форми (самоізоляція, конфронтація).

Вегетативний субсиндром стресу:

Цей субсиндром пов'язаний із фізіологічними стресовими реакціями, які можуть бути як загальними, так і місцевими. Вони мають адаптаційний характер, але при тривалому впливі можуть стати основою для розвитку так званих "хвороб стресу".

Не менш складною є і проблема постстресових станів у колективах з підвищеним ступенем професійного ризику. ризиком також є складне завдання. Сьогодні співробітникам силових структур, які часто працюють в екстремальних умовах, доводиться стикатися з різноманітними несприятливими, дискомфортними та загрозливими факторами, що надають агресивний вплив на їхню психіку та викликають підвищений рівень психологічного стресу, відомого як дистрес.

Це означає, що не тільки фізична небезпека, а й особливий ризик розвитку нервово-психічних розладів, відомих як посттравматичні стресові стани, стоїть перед співробітниками силових структур. Зарубіжні дослідники підкреслюють, що такі стани можуть призвести до зривів професійної діяльності, дострокового звільнення, міжособистісних конфліктів, зловживання алкоголем та інших негативних наслідків.

У зв'язку з цим перед практичними психологами, які працюють у системі, наприклад, органів внутрішніх справ, ставляться дуже складні завдання щодо формування нових підходів до управління персоналом і внутрішньоорганізаційних відносин.

Дослідники відзначили, що стійкість до стресу є індивідуальною властивістю, яка істотно відрізняється у різних людей. Ця властивість вивчалася на різних рівнях, включаючи типологічні, характерні та особистісні особливості професіоналів. Дослідження в цій галузі великі, але в рамках даної роботи детальний аналіз цих досліджень не представляється можливим. Зазначимо лише, що загальним всім досліджень є приблизно такі положення:

1. Постійне переживання стресу сприяє розвитку низки захворювань. Стрес може негативно впливати на організм, вносячи свій внесок у розвиток різних медичних проблем.

2. Стійкість до розвитку стресу і стресогенних захворювань залежить від індивідуально-особистісних особливостей. Деякі люди можуть бути більш стійкими до стресу завдяки своїм особистісним особливостям.

3. Постійне переживання стресу та інших несприятливих функціональних станів призводить до несприятливих змін емоційно-особистісної сфери. Це може включати зміни в настрої, характері поведінки і загальному емоційному стані.

4. Схильність до розвитку стресу та стресогенних захворювань може бути посилена характером професійної діяльності. Характер виконуваної професійної діяльності може посилювати схильність людини до стресу та пов'язаних із нею захворювань. Деякі види роботи можуть представляти особливий ризик для розвитку стресових станів, впливаючи на загальну психологічну стійкість людини.

Дослідження ролі особистісних факторів в умовах екстремальної діяльності та розвитку стресового стану зазвичай фокусуються на особливостях, пов'язаних з регуляторними функціями особистості. Особлива увага приділяється питанням, пов'язаним із визначенням особистісних факторів, що впливають на емоційну стійкість та розвиток психологічного стресу в умовах екстремальної діяльності. Дослідники виявляють найбільший інтерес до особистісної детермінації емоційної стійкості та факторів, що впливають на ро-

звиток психологічного стресу.

Основна увага приділяється вивченню психологічних особливостей людей, які виявляють типову поведінку "А" (які схильні до розвитку стресу за коронарним типом), а також дослідженню характеру вираження тривожності та взаємозв'язку між особистісною та ситуативною тривожністю у різних сценаріях діяльності. Також розглядається залежність психічних станів від рівня інтроверсії-екстраверсії особистості, її когнітивного стилю, локусу контролю та інших аспектів.

У багатьох зарубіжних дослідженнях, присвячених взаємозв'язку характеристик особистості, стресу та захворювань, особлива увага приділяється таким аспектам, як локус контролю, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка.

Дослідження спрямовані на виявлення прямого зв'язку між локусом контролю, здатністю справлятися зі стресом та проблемами здоров'я, як особистого, так і сімейного. Три види особистого контролю виділяються: поведінковий, когнітивний та контроль рішучості, і кожен з них комплексно пов'язаний зі стресом.

Також виявляється комплексний зв'язок самооцінки особи зі стресом. Висока самооцінка пов'язана з меншою ймовірністю сприймати події як емоційно важкі чи стресові. Люди з високою самооцінкою більш успішно справляються зі стресом, ніж ті, у кого самооцінка низька. Це дає людям додаткову впевненість у своїх можливостях і сприяє поліпшенню самооцінки.

Суб'єкти з низькою самооцінкою, з іншого боку, стикаються з двома видами негативного самосприйняття. По-перше, у них вищий рівень страху чи тривожності перед загрозою, ніж у тих, у кого позитивна самооцінка. По-друге, вони сприймають свої здібності як недостатні для опору загрозі, що веде до уникнення труднощів через брак впевненості у власних силах.

Можна стверджувати, що здатність оцінки себе і впевненість у можливості подолання екстремальної ситуації пов'язані з концепцією "ресурс особи-

стості ". Цей термін відноситься до запасу або потенціалу різних структурно-функціональних характеристик, також відомих як стресостійкість. Ці характеристики забезпечують як загальну здатність до життєдіяльності, а й специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Як впливає з наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, характеристика, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових досліджень у галузі психічних станів дозволяє розглядати сутність психічного стану як тимчасовий стан психіки людини, що відображає загальні та специфічні особливості його психічного життя, схильне до впливу (впливу) факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (об'єктивного і суб'єктивного характеру), тобто обумовлене індивідуальними особливостями та сферою діяльності особистості.

Виразність ознак функціональних станів залежить як від особливостей людини, і від характеру виконуваної роботи. Набір таких ознак у представників різних професій має певні особливості.

Функціональний стан представника стресогенної професії можна охарактеризувати як комплекс готівкових характеристик тих функцій і якостей, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання ним своїх професійних обов'язків.

Аналіз досліджень показав, що кожна стресогенна ситуація у професійній чи будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стресорами.

Велику роль у процесах оцінки та регуляції грає нервово-психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здатність до повноцінної

самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну стабільність емоційного тону та сприятливого настрою: здатність до емоційно-вольової регуляції; адекватну ситуації мотиваційну напруженість.

Дослідження ролі особистісних факторів в умовах екстремальної діяльності та розвитку стресового стану зазвичай фокусуються на особливостях, пов'язаних з регуляторними функціями особистості. Особлива увага приділяється питанням, пов'язаним із визначенням особистісних факторів, що впливають на емоційну стійкість та розвиток психологічного стресу в умовах екстремальної діяльності. У багатьох дослідженнях, присвячених взаємозв'язку характеристик особистості, стресу та захворювань, особлива увага приділяється таким аспектам, як локус контролю, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВНО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТРЕСОГЕННИХ ПРОФЕСІЙ

2.1. Організація дослідження нервово-психічної стійкості представників стресогенних професій

Організація та проведення емпіричного дослідження вимагає визначення його етапів, вибірки обстежуваних респондентів, підбору методів дослідження, а також розробки інструментально-діагностичного комплексу, що відповідає вимогам психометрики.

Мета і предмет нашого емпіричного дослідження припускають реалізацію таких завдань:

- 1) визначення порядку та часу проведення емпіричного дослідження;
- 2) підбір методів та методик, які є релевантними меті та предмету нашого дослідження;
- 3) виявлення нервово-психічної стійкості співробітників приватних охоронних компаній, які належать до представників стресогенних професій.

Зазначимо, що ми вибирали час і порядок проведення експерименту, враховуючи кілька важливих критеріїв для забезпечення надійності результатів, що отримуються:

1. Вибрався час, щоб респонденти перебували у звичному для них фізичному та психологічному стані у момент участі.
2. Вибиралася навколишня обстановка не створювала зайвого напруження, невластивого їх повсякденного життя.
3. Забезпечувалася мінімізація впливу зовнішніх чинників, які б вплинули на результати.

4. Ми намагалися створити мотиваційний настрій у респондентів на кожному етапі процедури.

5. Ми використовували уніфіковані форми пред'явлення загальної інструкції та методи контролю з боку дослідника за діями респондентів. Це гарантувало однорідність процесу і підвищувало ступінь довіри до отриманих даних.

На цьому етапі також проводився відбір респондентів. Визначаючи вибірку, ми прагнули:

- а) залучити до вибірки представників різних вікових груп;
- б) залучити у вибірку представників певних посадових обов'язків (охоронці-співробітники наряду та охоронці-водії);
- в) врахувати у вибірці сталість екіпажу;

Було визначено експериментальну базу дослідження. Дослідження проводилося на базі приватних охоронних компаній м. Одеси (Охоронне агентство «Легіон», Охоронне агентство «Гепард ПДВ»). Робота проводилася з групами оперативного реагування (ГОР).

Наведемо коротко характеристику респондентів:

Установу з підготовленим персоналом, який наглядає і аналізує 24/7 стан передачі тривожних сигналів, називають центром спостереження або пунктом централізованого спостереження (ПЦС). ПЦС здійснюють пультову охорону об'єктів охорони.

Робітників приватних охоронних компаній називають охоронцями. Виїзні патрулі охоронців, оснащені відповідними спецзасобами та власне автомобілем, називають групами швидкого (або мобільного) реагування (ГМР/ГШР).

Особливості даної професії висувають певні вимоги до особи приватного охоронця. Ця робота пов'язана з постійною можливістю раптових ситуацій, які потребують швидкого реагування. У той же час вона передбачає виконання рутини, що вимагає постійної уважності, напруженої концентрації та ви-

сокого рівня спостережливості. Все це може викликати стрес і негативно впливати на загальну продуктивність. Монотонність роботи робить значний вплив на функціональний стан співробітника, виявляючись у втраті інтересу до діяльності, зниження уваги та спостережливості.

Цей ефект монотонності значною мірою обумовлений виконанням простих операцій, що не потребують значних розумових зусиль і не приносять позитивних емоцій. Толерантність до монотонності залежить від конкретних умов роботи, таких як об'єкт, що охороняється, і від індивідуальних особливостей особистості співробітника охорони.

Також, фактори, що впливають на напруженість в ході виконання обов'язків, включають необхідність тривалого знаходження в русі або в стоячому положенні, зобов'язання підтримувати безліч поверхневих контактів, які періодично змінюються періодами ізоляції, наприклад, в нічний час або при зміні об'єктів охорони. Додаткова складність полягає в тому, що співробітнику приватної охорони доводиться забезпечувати безпеку об'єкта без можливості застосування певних спеціалізованих засобів, доступних співробітникам державних органів безпеки, таких як вогнепальна зброя та наручники. Всі ці аспекти можуть викликати почуття втоми, емоційного виснаження, дратівливості та байдужості, що стає джерелом нервово-психічного напруження і, зрештою, може призвести до розвитку психологічного стресу.

Можна дати такі характеристики, виходячи з посадових обов'язків співробітників груп оперативного реагування:

У коло обов'язків цієї категорії працівників входить: оперативний виїзд на об'єкт, що охороняється, за сигналом "Тривога", отриманим від оператора пульта централізованого спостереження (ПЦС); огляд об'єкта, що охороняється; недопущення проникнення сторонніх осіб на об'єкт, що охороняється; затримання правопорушника і передача його наряду поліції.

До складу екіпажу груп швидкого реагування (ГШР) входять: старший наряд ГШР; співробітники наряду ГШР (1-3 особи); водій-охоронець.

Крім загальних для всього екіпажу МІР обов'язків, кожен співробітник має свої певні приписи, чітке виконання яких забезпечує ефективність роботи всієї служби.

Всього в дослідницькій роботі взяли участь 56 співробітників, які в ході експериментальної роботи були поділені на три групи за такими підставами:

1) сталість екіпажу: співробітники, які працюють у постійних та непостійних парах – 27 та 29 осіб відповідно;

2) посадові обов'язки: охоронці та охоронці-водії – 29 та 27 осіб відповідно;

3) вік: 25 – 30 років та 43 – 50 років – 28 та 28 осіб відповідно.

Ми припустили, що особисті особливості та ціннісні орієнтації представників охоронної діяльності впливають на їх стресостійкість:

Для цього ми провели діагностику:

1) Задоволеності роботою;

2) Нервово-психічної стійкості;

3) Особистісних особливостей співробітників;

4) Вираженості сенсожиттєвих орієнтацій у співробітників;

5) здійснили порівняльні характеристики груп, виділених на підставах: сумісності (постійності) у роботі, посаді та віку;

6) провели кореляційний аналіз показників, що впливають на рівень нервово-психічної стійкості, як маркер стресогенності особистості.

2.1. Діагностичний інструментарій для дослідження нервово-психічної стійкості представників стресогенних професій

На попередньому етапі ми підбирали найбільш прийнятні для виконання поставлених завдань, а також розробки методики письмового опитування (анкети).

Під час проведення дослідницької роботи та обробки результатів були

включені такі основні методи:

- опитування, що складається з набору тестових завдань;
- методи математичної статистики.

Співробітникам, які погодилися взяти участь у дослідженні, в індивідуальному порядку пропонувався комплект, що складається з набору тестових завдань.

У нашому дослідженні ми використали такі методики:

Анкета задоволеності працею,

Методика «Нервово-психічна стійкість»,

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РЗК)

Методика Лірі,

Методика сенсожиттєвих орієнтацій.

Анкета «Задоволеність працею»

Анкета використана в даному дослідженні з метою оцінки випробуваними деяких сторін їх трудової діяльності. Пропонується 14 тверджень, на які необхідно дати один із шести варіантів відповідей. Кожен співробітник підприємства, який брав участь у дослідженні, мав можливість дати анонімно суб'єктивну оцінку своїх відносин з оточуючими та висловити свою задоволеність працею.

Методика "нервово-психічна стійкість" (Прогноз 1).

Ми використовували методику нервово-психічної стійкості як основу щодо особистості детермінант у представників стресогенних професій. Нервово-психічна стійкість, також відома як емоційна стабільність або рівень стресостійкості, може бути показником стресогенності особистості з кількох причин.

Люди з високою нервово-психічною стійкістю зазвичай більш успішно справляються з різними стресовими ситуаціями, а зниження цієї стійкості може вказувати на більш високу схильність до впливу стресу.

Висока нервово-психічна стійкість пов'язана з меншою імовірністю виникнення сильних емоційних реакцій на стресори. Якщо людина легко впадає в негативні емоції і відчуває труднощі в їхньому контролі, це може свідчити про більш високу стресогенність.

Також нервово-психічна стійкість пов'язана з рівнем адаптивності до змін та невизначеності. Люди з низькою стійкістю можуть відчувати труднощі в адаптації до нових умов, що збільшує ймовірність стресових реакцій.

Більш висока стресогенність може також свідчити про труднощі в ефективному вирішенні проблем, що, у свою чергу, може збільшувати рівень стресу. Люди з низькою нервово-психічною стійкістю можуть відчувати сильніші почуття занепокоєння і тривоги в умовах невизначеності, що також може збільшувати стресогенність особистості.

Методика НПС призначена для початкового виділення осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі передболючі ознаки особистісних порушень, а також оцінити імовірність їх розвитку та проявів у поведінці та діяльності людини. Необхідно протягом 30 хвилин відповісти на 84 запитання «так» чи «ні». Аналіз відповідей може уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності в різних ситуаціях.

На виконання завдання приділяється 30 хвилин.

Результати анкетування виражаються кількісним показником (у балах), виходячи з якого робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості.

Обробка проводилася за допомогою трьох трафаретів, які виготовлені з прозорої пластмаси. На пластмасу наноситься сітка, що збігається з сіткою реєстраційного листа.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РЗК)

Однією з найважливіших психологічних характеристик особистості є ступінь незалежності, самостійності та активності людини в досягненні своїх цілей, розвиток почуття особистої відповідальності за події, що відбуваються з

ним. Конструкт локус-контролю особистості означає систему переконань людини щодо того, де розташовуються сили, що впливають на її судьбу і результат будь-яких його дій, у ньому самому або в якихось зовнішніх факторах. Є підстави вважати, що ця узагальнена характеристика надає регулюючий вплив на багато аспектів поведінки людини, граючи важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, у способі вирішення кризових ситуацій сімейного та виробничого характеру, у відношенні до хвороби та терапевтичних заходів тощо. .

Вперше подібні методи розробили США. Найбільш відомим з них є так звана шкала локусу контролю Дж. Роттера (J. В. Rotter) [30], широко застосовується в американській психології і в даний час. Ця шкала заснована на двох важливих положеннях.

1. Люди різняться між собою у тому, де вони локалізують контроль над значущими собі подіями. Можливі для полярних типу такої локалізації, або локус контролю: екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом зовнішніх сил - випадку, інших людей і т.д. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що простирається від екстернального до інтернального типу, або локус контролю.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний по відношенню до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку цієї особи і у разі невдач, і у сфері досягнень, причому це різною мірою стосується різних галузей соціального життя. Тому для вимірювання локусу контролю даного випробуваного достатньо отримання однієї цифри - одномірної, лінійної характеристики, що відображає його позицію на континуумі екстернальності-інтернальності.

Численні дослідження даного конструкту описують нескінченну кі-

лькість факторів, що виділяються за допомогою різноманітних, але близьких споріднених опитувальників, проте до теперішнього часу немає жодного фактора, однозначно визнаного і враховується широким психологічним співтовариством.

Ціль – діагностика узагальненої локалізації контролю особистості.

Перерахуємо шкали дослідження:

1. Шкала загальної інтернальності (Із).
2. Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід).
3. Шкала інтернальності у сфері невдач (Ін).
4. Шкала інтернальності у професійній діяльності (Іп).
5. Шкала інтернальності у міжособистісному спілкуванні (Ім).

1. Шкала загальної інтернальності І о. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, отже, відчують свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя загалом. Низький показник за шкалою І відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі випробувані не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями їх життя, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість їх є результатом випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності в області досягнень І д. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що всього хорошого, що було і є в їхньому житті, вони досягли самі і що вони здатні успішно переслідувати свої цілі і в майбутньому. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам-везіння, щасливої долі або допомоги інших людей.

3. Шкала інтернальності в галузі невдач Ін. Високі показники але цій

шкалі говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється в схильності звинувачувати себе в різноманітних невдачах, неприємностях і стражданнях. Низькі показники Іп свідчать про те, що випробуваний схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності у професійній діяльності Іп. Високий Іп свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, що складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький Іп вказує на те, що випробуваний схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам - керівництву, товаришам по роботі, везіння - невдачі.

5. Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин Ім. Високий Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію і т. д. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування і схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. За допомогою даної методики в даній роботі була поставлена задача виявити переважний тип відносин до людей в самооцінці та взаємооцінці.

Опитувальник Лірі містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів ставлення до оточуючих утворюються 16 пунктів, упорядкованих за висхідною інтенсивністю. Методика зручна тим, що вона побудована так, що судження, спрямовані на виявлення будь-якого типу відносин розташовані не поспіль, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через однакову кількість визначень.

Для подання основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну

схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по горизонтальній та вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори поділені на вісім - відповідно до більш приватних відносин. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Схема Тімоті Лірі заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати випробуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) та горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність чи екстремальність інтерперсональної поведінки.

Тест Лірі багатоаспектний і призначений, за задумом автора, для визначення психологічної сумісності людей як одного з факторів стабільності в міжособистісних відносинах. Відомо, що при її наявності адаптація людей один до одного не вимагає особливих зусиль, ні перебудови особистості, оскільки взаємодія ґрунтується як властивих тій чи іншій людині особистісних якостей. Ми використовували модифікований варіант тесту виявлення особистісних особливостей піддослідних.

Основні типи ставлення до оточуючих:

- I. Авторитарний.
- II. Егоїстичний.
- III. Агресивний.
- IV. Недовірливий
- V. Підпорядкований.
- VI. Залежний.
- VII. Доброзичливий.
- VIII. Альтруїстичний.

Типи ставлення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 – доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 - впевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 - прагне бути над усіма, але одночасно осторонь усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам належить до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволенний, зарозумілий. 0-12 - егоїстичні риси, орієнтація він, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 - жорсткий і ворожий стосовно оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може сягати асоціального поведінки.

9-12 - вибагливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішливий, іронічний, дратівливий.

0-8 - впертий, наполегливий, наполегливий та енергійний.

IV. Нідовірливий

13-16 - відчужений по відношенню до ворожого і злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9-12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілість і побоювання поганого відношення, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, потайливий, свій негативізм виявляє у вербальній агресії.

0-8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючих людей.

V. Підпорядкований

13-16 - покірний, схильний до самозниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в будь-кому сильнішому.

9-12 - сором'язливий, лагідний, легко бентежиться, схильний підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

0-8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, немає власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 - слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

0-8 - конформний, м'який, чекає на допомогу і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-16 - дружелюбний і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття та соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути добрим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 - схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовностям, правилам і принципам «добротоного тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і

любов, товариський, виявляє тепло і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 - гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі та надто активний по відношенню до оточуючих, бере на себе відповідальність за інших (може бути лише зовнішня «маска», що приховує особистість проти-позитивного типу).

0-8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, ласці, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чутливий.

Аналіз результатів проводився за кількістю балів в оціночному листі: чим більше балів, тим важливіше відповідна психологічна тенденція.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона поділена на чотири ступені виразності відношення:

0 – 4 бали – низька - адаптивна поведінка

5 – 8 балів – помірна

9 – 12 балів – висока

13 – 16 балів – екстремальна – екстремальна поведінка до патології.

У результаті проводиться підрахунок балів по кожній октанті за допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистий профіль.

За спеціальними формулами визначаються показники за основними факторами: домінування та дружелюбність.

Методика сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) (за тестом «Мета життя» Дж. Крамбо і Л.Махоліка.

Тест був розроблений на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії В. Франкла і ставив за мету емпіричної валідації ряду уявлень з цієї теорії.

«Мета в житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Згідно з проведеними дослідженнями, в цілому показник осмисленості життя у психічно здорових людей вище, ніж у осіб, які страждають на душевні захворювання.

Оригінальна методика в її остаточному варіанті - це набір з 20 шкал, кожна з яких являє собою твердження з закінченням, що роздвоюється: два протилежних варіанти закінчення задають полюси оцінної шкали, між якими можливі сім градацій переваги.

Випробуванням пропонується вибрати найбільш підходящу з семи градацій і виділити її. Обробка результатів зводиться до підсумовування чисельних значень для всіх 20 шкал і переведення загального бала в стандартні значення.

Показники надійності тесту дуже високі.

Тест смисложиттєвих орієнтацій включає поряд із загальними показниками свідомості життя п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю. Останнє виявилось дуже привабливим для нашого дослідження, так як надавалася можливість показати зв'язок шкал СЖО з локусом контролю та особистісними орієнтаціями.

Субшкали наступні:

1. Цілі у житті.
2. Процес життя чи інтерес чи емоційна насиченість.
3. Результативність життя чи задоволеність самореалізацією.
4. Локус контролю – Я (Я – господар життя).
5. Локус контролю – життя чи керованість життя.

Шкала мети в житті характеризує наявність або відсутність у житті людини цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Зміст шкали процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя збігаються з відомою теорією про те, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробовуваний сам процес свого життя як

цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

Шкала результативність життя або задоволеність самореалізацією відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина.

Шкали локус контролю-Я (Я-господар життя) і локус контролю-життя або керованість життя характеризують внутрішній локус контролю, причому, перший відображає віру у власну здатність здійснювати контроль-роль, а другий характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий.

Отримані в ході дослідження дані відповідним чином оброблені і інтерпретовані.

Методика «Нервово - психічна стійкість»

рівень норми нервово – психічної стійкості трохи більше 17 балів.

Методика "Локус контролю":

0 – 12 балів – низький рівень внутрішнього локусу контролю;

13 – 26 балів - середній рівень внутрішнього локусу контролю

27 – 40 балів – високий рівень внутрішнього локусу контролю

Методика «Діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі»: з типів ставлення до оточуючих виділені найбільш значущі для професійної діяльності співробітника охоронного підприємства - владний (авторитарний), незалежний (егоїстичний), прямолінійний (агресивний) і співпрацюючий (доброзичливий).

Методика «Тест сенсожиттєвих орієнтацій»:

20 – 60 балів – низький рівень свідомості життя;

61 – 100 балів – середній рівень свідомості життя;

101 – 140 балів – високий рівень свідомості життя.

Статистична обробка включала такі позиції:

Описова та дескриптивна статистика (відсотки, середня, дисперсія);

Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона (r)). Візуалізація

даних була представлена у вигляді гістограм.

Висновки до другого розділу:

Для організації та проведення емпіричного дослідження ми визначили його етапи, вибірку обстежуваних респондентів, підібрали методи дослідження, а також інструментально-діагностичний комплекс.

Було визначено експериментальну базу дослідження. Дослідження проводилося на базі приватних охоронних компаній м. Одеси (Охоронне агентство «Легіон», Охоронне агентство «Гепард ПДВ»). Робота проводилася з групами оперативного реагування (ГОР).

Всього в дослідницькій роботі взяли участь 56 співробітників, які в ході експериментальної роботи були поділені на три групи за такими підставами:

- 1) сталість екіпажу: співробітники, які працюють у постійних та непостійних парах – 27 та 29 осіб відповідно;
- 2) посадові обов'язки: охоронці та охоронці-водії – 29 та 27 осіб відповідно;
- 3) вік: 25 – 30 років та 43 – 50 років – 28 та 28 осіб відповідно.

Ми припустили, що особисті особливості та ціннісні орієнтації представників охоронної діяльності впливають на їх стресостійкість:

У нашому дослідженні ми використали такі методики:

Анкета задоволеності працею,

Методика «Нервово-психічна стійкість»,

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РЗК)

Методика Лірі,

Методика сенсожиттєвих орієнтацій.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ НЕ- РВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ СТРЕСОГЕН- НИХ ПРОФЕСІЙ

3.1. Описовий аналіз показників по виборці співробітників приватних охоронних компаній

Результати, отримані у ході емпіричної роботи, дозволили виявити найбільш значущі фактори, що впливають на нервово-психічну стійкість співробітників приватних охоронних компаній.

Ми провели частотний аналіз розподілу показників:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 79,5% співробітників, у 21,5% мають місце відхилення від норми;

б) 34,2% співробітника групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 51,6% - середній рівень, низький рівень – 14,2%;

в) у 42,8% співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 57,2% - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються в такий спосіб: владний – 38,9 % співробітників, домінуючий – 14,8 %, агресивний – 16,1 %, співпрацюючий – 8,4 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 82,2% співробітників групи, відхилення є у 17,8%.

Крім того, було розраховано середнє M , помилка середнього m , дисперсія D .

Отримані результати дозволяють укласти, що середньостатистичний співробітник охоронного підприємства є особистістю з нормативним рівнем нервово – психічної стійкості, середнім рівнем внутрішнього локусу контро-

лю, переважно із середнім рівнем свідомості життя, в цілому задоволеним здійснюваною професійною діяльністю, для якого, більшою мірою, характерний прояв своїх характеристик у відносинах з оточуючими.

Таблиця 3.1.

Середній рівень вираженості показників по вибірці

показники	M	m	D
нервово-психічна стійкість	11,13	1,3	3,5
Локус контролю	24,15	3,3	7,2
Сенсожиттєві орієнтації	107,46	12,1	22,1
Методика Т. Лірі			
владний	5,87	1,1	2,2
домінуючий	5,22	0,9	1,9
агресивний	4,66	0,76	2,2
співпрацюючий	5,8	1,12	2,7
задоволеність роботою	4,22	0,9	1,7

Примітки: **M** - середнє, **m** - помилка середнього, **D** - дисперсія.

Такий тип характеризується швидкістю реакцій, високою активністю, тенденцією до домінування, орієнтацією в основному на власну думку та мінімальною залежністю від зовнішніх факторів середовища, екстравертованістю.

Ми провели кореляційний аналіз взаємозв'язку показника нервово-психічної стійкості з іншими показниками, що вивчаються. Аналізувалися тільки значущі показники. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Визначення коефіцієнтів кореляції показало, що нервово - психічна стійкість позитивно пов'язана, як із загальною інтернальністю ($r = 0,46$), так і з її основними з погляду професійної діяльності складовими: інтернальністю у професійної діяльності ($r = 0,48$), інтернальністю в міжособистісних відносинах ($r = 0,30$).

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки показників по всій групі випробуваних (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,460**
інтернальність в професійній діяльності	0,480**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,300
осмисленість життя	0,450**
Задовільність працею: посиленість виконання вимог, які пред'являються керівництвом	0,340?
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі	0,370**
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з керівником	0,340*
Недовірливість	- 0,310*
Покірність	- 0,250*
Співробітництво	- 0,250*

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

Значний позитивний взаємозв'язок виявлено у співробітників із рівнем свідомості життя ($r = 0,45$), що свідчить про вплив сформованості сенсожиттєвих орієнтацій на нервово - психічну стійкість.

Зі складових задоволеності респондентів здійснюваною професійною діяльністю значний взаємозв'язок з нервово – психічною стійкістю мають: «посиленість виконання вимог, які пред'являються керівництвом» ($r = 0,34$), «задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі» ($r = 0,37$), "задоволеність взаємовідносинами з керівником" ($r = 0,34$).

Результати, отримані по всій вибірці співробітників, дозволяють стверджувати, що нервово – психічна стійкість має певну зворотну кореляцію з такими домінуючими типами відносин як «недовірливість» ($r = -0,31$), «покі-

рність» ($r = -0,25$), «співпраця» ($r = -0,25$). Це свідчить про те, що домінування у співробітників цих типів відносин знижує рівень нервово – психічної стійкості.

Отримані дані свідчать про значний вплив на нервово-психічну стійкість співробітників охоронного підприємства таких показників як: задоволеність своєю діяльністю, інтернальність особистості, сформованість сенсів життя, та певними типами міжособистісних відносин.

3.2. Вплив на нервово-психічну стійкість постійності роботи в екіпажі

Отримані показники свідчать, що співробітники, які входять у групи, виділені за ознакою сталості екіпажу, мають певні відмінності за показниками всіх методик.

Загальні показники груп характеризуються такими даними:

1. Постійні екіпажі:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 85% співробітників, у 15% мають місце відхилення від норми;

б) 36,6 % співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 63,4% - середній рівень;

в) у 50,5% співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 49,5% - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються таким чином: владний – 47,5 % працівників, домінуючий – 18,1 %, агресивний – 11,5 %, співпрацюючий – 26,6 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 78,8% співробітників групи, відхилення є у 21,2%.

2. Тимчасові екіпажі:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 75% співробітників, у 25% мають місце відхилення від норми;

б) 37% співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 48,5% – середній рівень, 14,5% – низький рівень;

в) у 40,5% співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 52,5% - середній рівень; 7% низький рівень свідомості життя.

г) типи ставлення до оточуючих визначаються в такий спосіб: владний – 37,5 % співробітників, домінуючий – 17,5 %, агресивний – 19 %, співпрацюючий – 20 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 75% співробітників групи, відхилення є у 25%.

Дисперсійний аналіз дозволив встановити достовірні відмінності в групах:

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика груп

показники	Постійний екіпаж		Тимчасовий екіпаж		t
	М	m	М	m	
нервово-психічна стійкість	14,52	2,1	10,97	1,6	2,7*
Локус контролю	5,50	4,2	24,77	3,1	1,1
Сенсожиттєві орієнтації	110,07	11,4	102,44	9,6	1,4
Методика Т. Лірі					
владний	6,20	2,1	5,61	1,0	2,46*
домінуючий	5,15	1,01	4,86	0,97	1,22
агресивний	4,82	0,98	4,75	1,1	0,99
співпрацюючий	6,05	2,3	5,41	2,0	1,56
задоволеність роботою	4,11	1,1	3,1	0,5	2,9*

Примітки: М - середнє, m - помилка середнього, t – коефіцієнт Стьюдента.

Примітки: * - достовірність різниці на рівні $p < 0,05$.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.3, показує, що у групі з постійними екіпажі спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем не-

рвово – психічної стійкості, владності у міжособистісних відношеннях та у задоволеності роботою.

Ми провели кореляційний аналіз взаємозв'язку показника нервово-психічної стійкості з іншими показниками, що вивчаються в обох групах. Аналізувалися тільки значущі показники. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки показників у співробітників постійних екіпажів (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,360**
інтернальність в професійній діяльності	0,430**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,320*
осмисленість життя	0,430**
Задовільність працею: посиленість виконання вимог, які пред'являються керівництвом	0,500**
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі	0,460**
Задовільність працею: регулярність оцінки	0,460**
Недовірливість	- 0,370**
Покірність	- 0,310*

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

У групі співробітників, які працюють у постійних парах, нервово - психічна стійкість значно позитивно корелює як із загальною інтернальністю ($r = 0,36$), так і з показниками її складовими: інтернальністю у професійній діяльності ($r = 0,43$), інтернальністю у міжособистісному спілкуванні ($r = 0,32$).

Свідомість життя також надає значний вплив на нервово - психічну стійкість ($r = 0,43$).

З показників складових задоволеність діяльністю значимими для нерво-

во – психічної стійкості у цій групі є: «посильність виконання вимог, які пред'являються керівництвом» ($r = - 0,5$), «регулярність оцінки» ($r = - 0,38$), «задоволеність взаємовідносинами з товаришами» ($r = - 0,46$).

Характеристиками, що негативно впливають на нервово - психічну стійкість співробітників групи, що розглядається, є домінування щодо оточуючих «недовірливості» ($r = 0,37$) і «покірності» ($r = 0,31$).

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки показників у співробітників тимчасових екіпажів (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,570**
інтернальність в професійній діяльності	0,580**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,430**
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з керівником	0,380**

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

У групі співробітників, які працюють у тимчасових парах, залежності відрізняються. З одного боку, як і в попередньому випадку нервово - психічна стійкість значимо позитивно корелює із загальною інтернальністю ($r = - 0,57$) та її складовими: інтернальністю у професійній діяльності ($r = - 0,58$), інтернальністю у міжособистісних відносинах ($r = - 0,43$). Причому залежності більш значущі, ніж у групі з постійними парами.

З іншого боку, нервово – психічна стійкість у цій групі немає значної залежності ні з осмисленістю життя, ні з домінуючим типом ставлення до оточуючим. Зі складових задоволеності значущими є лише «відносини з керівником» ($r = - 0,38$).

3.3. Вплив на нервово-психічну стійкість посадових обов'язків

Отримані показники свідчать, що співробітники, які входять у групи, виділені за ознакою посадових обов'язків, мають певні відмінності за показниками всіх методик.

Загальні показники груп характеризуються такими даними:

1. Група охоронців:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 87,5% співробітників, у 12,5% мають місце відхилення від норми;

б) 50 % співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 50 % - середній рівень;

в) у 70 % співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 30 % - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються таким чином: владний – 25 % працівників, домінуючий – 7,5 %, агресивний – 15 %, співпрацюючий – 20 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 85 % співробітників групи, відхилення є у 15 %.

2. Водії-охоронці:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 83,3 % співробітників, у 16,7% мають місце відхилення від норми;

б) 30,5 % співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 66,6 % – середній рівень, 2,9 % – низький рівень;

в) у 70 % співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 30 % - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються в такий спосіб: владний – 33,3 % співробітників, домінуючий – 8,3 %, агресивний – 11,1 %, співпрацюючий – 16,6 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 90 % співробітників групи, відхилення є у 10 %.

Дисперсійний аналіз дозволив встановити достовірні відмінності в

групах:

Таблиця 3.6

Порівняльна характеристика груп

показники	Охоронці		Водії - охоронці		t
	М	m	М	m	
нервово-психічна стійкість	12,27	1,6	11,97	1,6	1,7
Локус контролю	25,82	4,6	24,41	3,1	1,4
Сенсожиттєві орієнтації	107,02	12,9	105,83	9,6	1,1
Методика Т. Лірі					
владний	5,97	1,5	5,86	,0	1,46
домінуючий	5,02	1,5	5,00	0,97	0,97
агресивний	4,95	1,1	4,61	1,1	1,24
співпрацюючий	5,33	2,1	6,12	2,0	-2,24*
задоволеність роботою	3,9	1,4	4,23	0,5	1,9

Примітки: М - середнє, m - помилка середнього, t – коефіцієнт Стюдента.

Примітки: * - достовірність різниці на рівні $p < 0,05$.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.6, показує, що у групі водіїв-охоронців спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем співпраці у міжособистісних відношеннях.

Ми провели кореляційний аналіз взаємозв'язку показника нервово-психічної стійкості з іншими показниками, що вивчаються в обох групах.

Аналізувалися тільки значущі показники. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

У групі охоронців нервово - психічна стійкість значно позитивно корелює як із загальною інтернальністю ($r = 0,34$), так і з показниками її складовими: інтернальністю у професійній діяльності ($r = 0,46$), інтернальністю у міжособистісному спілкуванні ($r = 0,40$).

Свідомість життя також надає значний вплив на нервово - психічну

стійкість ($r = 0,34$).

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки показників у співробітників охоронців (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,350*
інтернальність в професійній діяльності	0,460**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,400**
осмисленість життя	0,340*
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі	0,420**
Задовільність працею: регулярність оцінки	- 0,410**

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

З показників складових задоволеність діяльністю значимими для нервово – психічної стійкості у цій групі є «регулярність оцінки» ($r = - 0,41$), «задоволеність взаємовідносинами з товаришами» ($r = - 0,42$).

У співробітників цієї групи на нервово – психічну стійкість надає значного впливу домінуючий тип ставлення до оточуючим.

У групі водіїв – охоронців мають місце позитивні кореляції за всіма методиками, причому вони більш значущі.

Так кореляція з рівнем внутрішнього локусу контролю $r = 0,52$, його складовими: інтернальністю у професійній діяльності $r = 0,60$, інтернальністю у міжособистісних відносинах $r = 0,46$.

В наявності позитивна взаємна залежність нервово - психічної стійкості та свідомості життя ($r = 0,57$).

З параметрів, що характеризують задоволеність діяльністю, необхідно відзначити: «посильність виконання вимог керівника» ($r = 0,41$), «задоволеність організацією праці» ($r = 0,37$), «корисність результатів праці» ($r = 0,42$), «задоволеність взаємовідносинами з керівником» ($r = 0,58$).

Серед домінуючих типів ставлення до оточуючих «недовірливість» зворотне корелює з нервово - психічною стійкістю ($r = - 0,37$) і прямо корелює «співпраця» ($r = 0,37$).

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки показників у водіїв- охоронців (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,520**
інтернальність в професійній діяльності	0,600**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,460**
усвідомленість життя	0,570**
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з керівником	0,580**
Задовільність працею: посильність виконання вимог керівника	0,410**
Задовільність працею: задоволеність організацією праці	0,370**
Задовільність працею: корисність результатів праці	0,420**
недовірливий	-0,370**
Співпрацюючий	0,370**

Отже, результати виявляють специфіку співробітників, виконують різні функціональні обов'язки.

3.4. Вплив на нервово-психічну стійкість віку співробітників

Отримані показники свідчать, що співробітники, які входять у групи, виділені за ознакою вікової різниці, мають певні відмінності за показниками всіх методик.

Загальні показники груп характеризуються такими даними:

1. Група співробітників молодшого віку:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 77,5% співробітників,

у 22,5% мають місце відхилення від норми;

б) 46,8 % співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 53,2 % - середній рівень;

в) у 62,2 % співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 37,8 % - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються таким чином: владний – 35,5 % працівників, домінуючий – 9,5 %, агресивний – 19,1 %, співпрацюючий – 15 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 89,2 % співробітників групи, відхилення є у 10,8 %.

2. Група співробітників старшого віку:

а) нервово - психічна стійкість відповідає нормі у 81,3 % співробітників, у 18,8 % мають місце відхилення від норми;

б) 31,5 % співробітників групи мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, 65,4 % – середній рівень, 3,1 % – низький рівень;

в) у 73 % співробітників групи відзначається високий рівень свідомості життя, у 27 % - середній рівень;

г) типи ставлення до оточуючих визначаються в такий спосіб: владний – 24,3 % співробітників, домінуючий – 9,3 %, агресивний – 12,1 %, спірацюючий – 25,6 %;

д) задоволеність відповідає нормі у 90 % співробітників групи, відхилення є у 10 %.

Дисперсійний аналіз дозволив встановити достовірні відмінності в групах:

Аналіз результатів, поданих у таблиці 3.8, показує, що за середніми показниками співробітники молодшої вікової групи достовірно мають більш низький рівень нервово-психічної стійкості. Також вони мають достовірно нижчий рівень внутрішнього локусу контролю. Показники по осмисленості життя та задоволеності у групах практично однакові.

Таблиця 3.8

Порівняльна характеристика груп

показники	Молодший вік		Старший вік		t
	М	m	М	m	
нервово-психічна стійкість	10,1	0,6	14,17	1,5	-2,7_*
Локус контролю	23,7	3,6	26,41	2,1	1,96*
Сенсожиттєві орієнтації	105,07	11,7	104,86	7,6	1,1
Методика Т. Лірі					
владний	6,3	1,1	6,51	0,9	1,24
домінуючий	5,2	0,5	5,74	1,9	0,65
агресивний	5,1	1,4	4,56	1,3	1,06
співпрацюючий	5,13	1,8	5,66	2,2	1,11
задоволеність роботою	4,15	1,1	4,53	0,9	0,9

Примітки: М - середнє, m - помилка середнього, t – коефіцієнт Стюдента.

Примітки: * - достовірність різниці на рівні $p < 0,05$.

Ми провели кореляційний аналіз взаємозв'язку показника нервово-психічної стійкості з іншими показниками, що вивчаються в обох групах. Аналізувалися тільки значущі показники. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

У групі молодших за віком охоронці нервово - психічна стійкість значно позитивно корелює як із загальною інтернальністю ($r = 0,45$), так і з показниками її складовими: інтернальністю у професійній діяльності ($r = 0,48$), інтернальністю у міжособистісному спілкуванні ($r = 0,33$).

Свідомість життя також надає значний вплив на нервово - психічну стійкість ($r = 0,43$).

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки показників у співробітників молодшого віку (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,450**
інтернальність в професійній діяльності	0,480**
інтернальність в міжособистісних відносинах	0,330*
осмисленість життя	0,430**
недовірливість	-0,360**
Задовільність працею: посильність вимог, що висуваються	0,320*
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі	0,460**
Задовільність працею: задоволеність взаємовідносинами з керівниками	0,330*
Задовільність працею: регулярність оцінки	0,410**
Задовільність працею: Задоволеність організацією праці	0,360**
Задовільність працею: Корисність результатів праці	0,360**

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

З показників складових задоволеність діяльністю значимими для нервово – психічної стійкості у цій групі є «посильність вимог, що висуваються ($r=0,32$); «задоволеність взаємовідносинами з товаришами по роботі ($r=0,46$); «задоволеність взаємовідносинами з керівниками» ($r=0,33$); «регулярність оцінки» ($r=0,41$); «задоволеність організацією праці» ($r=0,36$); «корисність результатів праці ($r=0,36$).

У співробітників цієї групи на нервово – психічну стійкість надає значного впливу недовірливість ($r=-0,36$).

У більш старших за віком охоронців має місце позитивна кореляція з рівнем внутрішнього локусу контролю $r = 0,41$, його складовими: інтернальністю у професійній діяльності $r = 0,53$, але тут немає взаємозв'язку з такою складовою як інтернальність у міжособистісному спілкуванні

Таблиця 3.10

Кореляційні зв'язки показників у співробітників старшого віку (r)

Показники	НПС
загальна інтернальність	0,410**
інтернальність в професійній діяльності	0,530**
усвідомленість життя	0,490**
Задовільність працею: посильність виконання вимог керівника	0,380*

Примітки: НПС – нервово-психічна стійкість;

Примітки: * - значущість зв'язків на рівні $p < 0,05$; ** - значущість зв'язків на рівні $p < 0,01$.

В наявності позитивна взаємна залежність нервово - психічної стійкості та свідомості життя ($r = 0,49$

З параметрів, що характеризують задоволеність діяльністю, необхідно відзначити тільки «посильність виконання вимог керівника» ($r = 0,38$).

Міжособистісні стосунки, у співробітників цієї групи, не впливають на нервово – психічну стійкість.

Висновки до третього розділу:

За результатами емпіричної частини роботи можна зробити наступні висновки:

1. Отримані результати підтвердили висунуте припущення про те, що рівень нервово – психічної стійкості представників охоронної сфери значною мірою визначається вираженістю таких особистісних характеристик, як локус - контролю, сенсожиттєві орієнтації, стиль міжособистісних відносин та задоволеність працею.

2. Аналіз результатів у групах виділених за сталістю роботи показав, що в групі з постійними екіпажі спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем нервово – психічної стійкості, владності у міжособистісних відношеннях та у задоволеності роботою.

3. Аналіз результатів у групах виділених за функціональними обов'язка-

ми показав, що у групі водіїв-охоронців спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем співпраці у міжособистісних відношеннях ніж у охоронців

4. Аналіз результатів у групах, виділених за віковими особливостями показав, що співробітники молодшої вікової групи достовірно мають більш низький рівень нервово-психічної стійкості. Також вони мають достовірно нижчий рівень внутрішнього локусу контролю.

ВИСНОВКИ

Відповідно до першої задачі дослідження ми провели теоретичний аналіз різних аспектів психологічного та професійного стресу та характеристик нервово-психічної стійкості особистості і дійшли до наступних висновків:

1. Психічні стани в багатьох підходах розглядають як тимчасовий стан психіки людини, що відображає загальні та специфічні особливості його психічного життя, схильне до впливу (впливу) факторів зовнішнього і внутрішнього середовища (об'єктивного і суб'єктивного характеру), тобто обумовлене індивідуальними особливостями та сферою діяльності особистості.

Виразність ознак функціональних станів залежить як від особливостей людини, і від характеру виконуваної роботи. Набір таких ознак у представників різних професій має певні особливості.

Функціональний стан представника стресогенної професії можна охарактеризувати як комплекс готівкових характеристик тих функцій і якостей, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання ним своїх професійних обов'язків.

2. Аналіз сучасних досліджень показав, що кожна стресогенна ситуація у професійній чи будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стресорами. Велику роль у процесах оцінки та регуляції грає нервово-психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну стабільність емоційного тону та сприятливого настрою; здатність до емоційно-вольової регуляції; адекватну ситуації мотиваційну напруженість.

3. Дослідження ролі особистісних факторів в умовах екстремальної

діяльності та розвитку стресового стану зазвичай фокусуються на особливостях, пов'язаних з регуляторними функціями особистості. Особлива увага приділяється питанням, пов'язаним із визначенням особистісних факторів, що впливають на емоційну стійкість та розвиток психологічного стресу в умовах екстремальної діяльності. У багатьох дослідженнях, присвячених взаємозв'язку характеристик особистості, стресу та захворювань, особлива увага приділяється таким аспектам, як локус контролю, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка.

В рамках другої задачі ми організували та провели емпіричне дослідження з виявлення опосередкованості нервово-психічної стійкості смислами життя, спрямованістю локус-контролю та характеристиками міжособистісних відносин. Для цього ми визначили етапи дослідження, вибірку обстежуваних респондентів, підібрали методи дослідження, а також інструментально-діагностичний комплекс.

У нашому дослідженні ми використали такі методики:

Анкета задоволеності працею,

Методика «Нервово-психічна стійкість»,

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РЗК)

Методика Лірі,

Методика сенсожиттєвих орієнтацій.

В рамках третьої задачі ми узагальнили результати дослідження та зробили відповідні висновки:

1. Припущення про те, що рівень нервово – психічної стійкості представників охоронної сфери значною мірою визначається вираженістю таких особистісних характеристик, як локус - контролю, сенсожиттєві орієнтації, стиль міжособистісних відносин та задоволеність працею підтвердилося.

2. Аналіз результатів у групах виділених за сталістю роботи показав, що в групі з постійними екіпажі спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем нервово – психічної стійкості, владності у міжособистісних відношеннях

та у задоволеності роботою.

3. Аналіз результатів у групах виділених за функціональними обов'язками показав, що у групі водіїв-охоронців спостерігаються достовірно вищі показники за рівнем співпраці у міжособистісних відношеннях ніж у охоронців

4. Аналіз результатів у групах, виділених за віковими особливостями показав, що співробітники молодшої вікової групи достовірно мають більш низький рівень нервово-психічної стійкості. Також вони мають достовірно нижчий рівень внутрішнього локусу контролю.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані в тренінговій роботі, спрямованій на підвищення стійкості до стрес-факторів, що виникають у процесі професійної діяльності, а відповідно вищому рівню нервово-психічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Емпіричне дослідження нервово-психічної стійкості у структурі особистості працівника ОВС. Наука і освіта. 2013. №6. С. 5-9.
2. Александров Д. О. Нервово-психічна стійкість як передумова готовності військовослужбовця до спеціальної фізичної бойової підготовки [Електронний ресурс] / Д. О. Александров // Український психологічний журнал. 2020. № 1. С. 9-29.
3. Александров Д.О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : збірник наукових праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2013. № 4 (21). С. 114-121.
4. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. -336 с.
5. Барко В., Остапович В. Психологічно-правові особливості службової діяльності поліцейських патрульної поліції. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 3–9.
6. Білова М.Е, Будіянський М.Ф. Профілактика стресових станів: тілесно-орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2021. Вип. 26.
7. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2022. Вип. 41.
8. Беспалько А.О. Теоретичний аналіз психологічної стійкості особистості. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». К.: КНУ імені

Тараса Шевченка 2018. С.21.

9. Білова М. Е. Нормативно-правове регулювання діяльності підрозділів Державної служби охорони і недержавних підприємств безпеки. Південноукраїнський правничий часопис. 2006. № 1. С. 28-32.

10. Вавринів О. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників : дис. канд. психол. наук : 19.00.05, Севе́родонецьк, 2020. 265 с.

11. Водолазская О.О. Саморегуляція в професійному становленні педагога. Наука і освіта. 2004. № 6-7. С. 50-52.

12. Волобуєва Т. В. Стресостійкість один із критеріїв у підготовці водіїв [Електронний ресурс]. Вісник Донецької академії автомобільного транспорту. 2013. № 2. С. 45-49.

13. Горлата Т. Ю. Нервово-психічна стійкість військовослужбовців в умовах професійної діяльності.: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „053- психологія„/ Т.Ю. Горлата Тернопіль: ТНТУ , 2022.- 80.

14. Гранд В.В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. Проблеми сучасної психології. 2012. №1. С. 97–102.

15. Домніч Т. М. Наукові методи оцінки психологічного захисту. Практична психологія та соціальна робота, 2002. № 1. С. 43-44.

16. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2019. 266 с.

17. Євдокімова О.О., Заворотній В.І. Посттравматичні стресові розлади, гострі та відділені, як наслідок участі у військових діях. Право і безпека. 2014. №3(54). С. 207-212.

18. Ільїна Ю.Ю., Бондаренко А.В. Психологічні наслідки виконання професійних обов'язків у зоні АТО. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 19. С.81 -90.

19. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина людина»: Автореф. дис. на здобуття наук. ст. канд. психологічних наук. Київ, 2007. 20 с.
20. Когут О.О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal* 6 (3), 65-73, 2020. 5, 2020.
21. Козира П., Васюк С. Особливості вивчення психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Випуск 5. С. 24–30.
22. Козяр М.М. Екстремально професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: монографія. Львів, 2015. 376 с.
23. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина людина»: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013.
24. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Підручник для військових психологів. Київ: Посольство Великої Британії в Україні. *Stbilization support services*, 2017. 182 с.
25. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. доктора психол. наук 19.00.06. К., 2009. 388 с.
26. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. Київ. Ніка-Центр, 2004. 400 с.
27. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ. Ніка-Центр, 2006. 580 с.
28. Кочарян О.С., Мозговий В.І. Особливості симптомокомплексу стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців ВСП. *Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, психологія*. Харків: ХВУ, 2004. Вип. 2 (20). с. 198-204.;
29. Кретчак О.М., Устинов О.М., Шайхлисламов З.Р., Черкашин А.И. Защитные механизмы эмоциональной устойчивости работников органов внутренних дел в условиях воздействия стресс-факторов повышенной

интенсивности //Вісник університету внутрішніх справ. Харків, 1999, №78. С.159-162.

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

31. Кучеренко Н. С. Нервово-психічна стійкість як один з факторів психологічного забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів внутрішніх військ України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 16. С. 117-124.

32. Люсюк С.Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: дис. канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький, 2011. 205 с.

33. Макаренко П.М. Психологічна адаптація працівників ОВС до професійної діяльності //Вісник університету внутрішніх справ. Харків, 1999. №78. С.162-164.

34. Михлюк Е. І. Формування професійно обумовлених акцентуацій особистості у працівників ДСНС України в процесі професіогенеза. Херсон : ХДУ, 2015. Вип. 5. С. 43–50.

35. Мозговий В.І. Особливості структурної організації симптомокомплексу стресостійкості стресовразливості у військовослужбовців, що брали участь у миротворчих операціях. Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, психологія. Харків: ХВУ, 2005.- Вип. 1 (21). с.172-178.;

36. Носенко Є.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія К.: Вища шк., 2003, 126 с.

37. Носенко Є.Л. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів / Носенко Є.Л., Аршава І.Ф // Зб. Наук. Праць ін.-ту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України Т.8. Вип.. 5. К. 2006. С. 229 243.

38. Одарій Т.В. Професійна діяльність педагога в контексті формування правової культури особистості //Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика. Матеріали Всеукр. Науково-практ. Конференції. Одеса, 2002. С.180-183.
39. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах : монографія. Київ : НАОУ, 2004. 210 с.
40. Охрименко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. К.: Національна академія оборони України, 2004. 210 с.
41. Паньковець В. Л. Стресостійкість політичного психолога як професійно важлива особистісна характеристика. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 28. С. 279-288.
42. Пилипенко К. В. Психологічна специфіка емоційної усталеності як професійно важливої якості фахівців допомагаючих професій. Наукові записки : [зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України] / ред. С. Д. Максименко. – К. : Міленіум, 2006. Вип. 28. С. 314–320.
43. Попова Т. О. Стресостійкість та механізми психологічного захисту у курсантів та офіцерів НУЦЗУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 18. С. 154-162. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2015_18_21
44. Професійна психологія в органах внутрішніх справ. Загальна частина. Курс лекцій / Андросюк В.Г., Юхновець Г.О., Казміренко Л.І., Медведєв В.С./ К.: МВС України та Українська Академія внутрішніх справ. 1995. 111 с.
45. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.
46. Романовска-Толлочко А. Психосоматические последствия профессионального стресса учителя. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 6. С. 74-77.

47. Ромашенко В., Боярченко О. Особливості протидії негативним психоемоційним станам у працівників правоохоронних органів. Особистість в екстремальних умовах : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 44 .2021. С.164.-166.
48. Саннікова О.П. Досвід побудови моделі структури особистості професіонала // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика», 30-31 травня 2002 р., Одеса. С. 34 37.
49. Семіченко В. А. Психічні стани. К.: Магістр С, 1998. 289 с.
50. Синишина В. М. Теоретико-методологічні проблеми формування психологічної стійкості фахівців рятувальних підрозділів МНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10. С.164-171.
51. Солов'євич І.В., Тищенко О.І. Морально-естетичне виховання як засіб формування майбутніх правоохоронців // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика», 30-31 травня 2002 р., Одеса. С. 23 25.
52. Створення системи забезпечення психологічної надійності персоналу. Організація та проведення психопрофілактичної роботи в органах внутрішніх справ України. Матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ, 2003. 127 с.
53. Сухорукова Т. Г. Характеристика внутрішніх факторів, що визначають рівень стресовості та конфліктності. Вісник економіки транспорту і промисловості. 2013. Вип. 42. С. 440-443.
54. Тробюк В.І. До питання про психічні стани в умовах службово-бойової діяльності. Вісник університету внутрішніх справ. Харків, 1999, №8.
55. Чернишов В. О. Формування емоційної стійкості кандидатів у водії при вивченні правил дорожнього руху. Психологія та соціальна робота. 2021. 1 (530). С.197-209.
56. Швець Д. В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності

до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017 С.226-228.

57. Abramowicz S.I. Locus of control and self-reported depression among college students. // Psychol. Rep., 1969. V. 25, №1, pp. 149-150.

58. Bonner R.L., Rich A.R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. // Suicide Life-Threat. Behav. 1990. V.20, №3, pp. 213-424

59. Breznitz Sh. The noble challenge of stress.//Stressin Israel/ Sh. Breznitz. Van Nostrand Reinhold Co. N.Y., 1983. 267p.

60. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. // Soc. Sci. Med. 1997. V. 45, №8, pp. 1207-1221.

61. Kanas N. Psychosocial support for cosmonauts. // Aviat. Space Environ. Med.- 1991. V.62, N.4, pp. 353-355.

62. Lacey J., Lacey B. Some anatomic-central nervous system interrelationships. // Physiological correlates of emotion. N.Y., London, 1970. P. 205-207.

63. Lazarus R., Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity// Dynamics of stress. Physiological, psychological and social perspectives/ Ed. by M. H. Appley, R. Trumbull. New York, 1986.

64. Lub-Moss M.M., Eurelings-Bontekoe E.H. Clinical experience with patients suffering from hyperemesis gravidarum (severe nausea and vomiting during pregnancy): thoughts about subtyping of patients, treatment and counseling models. // Patient Educ. Couns. 1997. V.31, №1, pp. 65-75.

65. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology. 2002. № 58. P. 307–321.

66. Strassberg D.S. Relationships among locus of control, anxiety and valued goal expectancies. // J. Consult. Clin. Psychol. 1973. V. 2, p.319.

67. Witkin H., Goodenough D. Cognitive style: essence and origins. N.Y. 1982.

135 p.

68. Wolpe J. Experimental neuroses as learned behavior, «British J. Psychol.», 1952, 43, p. 243-268.