

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

СОРОКА ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

УДК 159.947:355.01

ДИСЕРТАЦІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ  
МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

053 – Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
\_\_\_\_\_ / О.М. Сорока

Київ – 2024

## АНОТАЦІЯ

**Сорока О.М. Соціально-психологічні основи стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. – Київ, 2024.

У дисертаційному дослідженні наведено теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. Запропонована концепція дослідження забезпечила можливість системного розкриття соціально-психологічних основ стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та можливості її розвитку. Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дозволило зробити такі висновки.

Проведено теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в умовах професійної діяльності. Констатовано, що терміном «стрес» науковці об'єднують велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами, складною і відповідальною професійною діяльністю, небезпечною ситуацією тощо. Наукові дослідження, проведені в означеному проблемному ракурсі, обумовлені фундаментальним вивченням різних аспектів стресу – причинності, регуляції, детермінації, проявів, подолання. Узагальнюючи ці положення, підкреслено, що стресовою може бути визнана лише така реакція суб'єкта, яка сягає порогових значень його фізіологічних і психологічних можливостей. Показано, що у науковій літературі пропонується розрізняти такі основні типи стресових оцінок: травмівна втрата (реальна або очікувана), що має особливе особистісне значення; загроза впливу, що вимагає здібностей, які перевищують наявні можливості особистості; складне

завдання, проблема, відповідальна і потенційно ризикована ситуація. З огляду на це, професія фахівця морського і внутрішнього водного транспорту є, безперечно, стресогенною, а дослідження тривалого стресу у реальних умовах професійної діяльності цих фахівців свідчать про те, що фізичний і, особливо, психічний рівень їх особистісно-професійної адаптації та стресостійкості є, відповідно, маркерами фізичного і психічного станів.

Виокремлено і систематизовано зовнішні та внутрішні стресогенні чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. Констатовано, що професійно-обумовлені екстремальні впливи на фахівців зазначеного профілю визначаються як природними (шторми, зміни клімату, екстремальні умови виживання на воді тощо) і виробничими умовами (шуми та вібрація судна, технічні забруднення, постійна готовність до екстремальних професійних навантажень у критичних аварійних ситуаціях та ін.), так і соціально-психологічними чинниками, обумовленими типом судна та складом екіпажу (постійна готовність до виконання професійних обов'язків члена екіпажу, групова ізоляція і депривація, самотність, наявність в екіпажі людей інших культур, ризик піратського нападу на судно, терористичного акту тощо). Крім того, особливість психологічного стресу цих фахівців, що характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів, полягає у його розвитку, який відбувається під впливом не лише реальних, а й імовірнісних подій, викликаючи тривогу і страх. Відтак, серед внутрішніх (особистісних) чинників, найважливішими визначено: емоційну стабільність; локус контролю; досвід подолання подібних стресових ситуацій у минулому; особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації; готовність звернутися за соціальною, емоційною, інструментальною підтримкою тощо. Наголошується, що постійна присутність екстремальних чинників у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту визначає необхідність розвитку у них високої стресостійкості та психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах, з метою забезпечення необхідної психофізичної та соціально-психологічної професійної надійності.

Виявлено сутність і соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також індивідуальні стилі їх реагування на стрес-чинники в умовах професійної діяльності. Феномен стресостійкості (якість, риса, властивість) розглянуто з функціональних позицій, як характеристику, що впливає на продуктивність (успішність) професійної діяльності цих фахівців. При цьому, зважаючи на ідею про подвійну природу стресостійкості, показано, що ця особливість проявляється у її розгляді як властивості, яка впливає на результат професійної діяльності (успішність - неуспішність) і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. З цих позицій стресостійкість розкрито як діяльнісний показник (зовнішній) та особистісний (внутрішній), що проявляє свою активність при невідповідності потенцій фахівця умовам чи вимогам професійної діяльності. Роль цього компонента полягає у виробленні такої системи захисту особистості від стрес-чинників, яка забезпечила б стійкість (захищеність) фахівця від розвитку стресового стану. Крім того, виявлення сутності стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в екстремальних умовах їх професійної діяльності здійснено крізь призму мобілізації особистісного ресурсу, як інтегральної характеристики, що охоплює індивідуально-психологічні особливості особистості (рівень розвитку волі, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), стилі міжособистісних відносин та копінг-стратегії поведінки при стресі (когнітивні, поведінкові, емоційні). Аналіз індивідуальних стилів реагування фахівців морського і внутрішнього водного транспорту на стрес-чинники в умовах професійної діяльності свідчить про те, що значущу роль у подоланні стресів відіграють проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації у пошуку інформаційної, соціальної, емоційної підтримки, регулювання власних почуттів і дій, позитивна переоцінка стресової ситуації; визнання своєї ролі у проблемній ситуації; прийняття на себе відповідальності за її вирішення. Наведені дані дозволили прийняти суб'єктний та особистісно-ситуаційний підходи, як методологічну основу аналізу індивідуальних стилів реагування у системі соціально-психологічних

ресурсів стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

Обґрунтовано інструментально-методичне забезпечення та проведено оцінку інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. З'ясовано, що переважна більшість фахівців у стресогенних ситуаціях здатні достатньо ефективно регулювати власні емоції та контролювати поведінку, що надає їм можливість виконувати на належному рівні професійні завдання та підтримувати оптимальний рівень працездатності. Розвинену стресостійкість, яка характеризується емоційною врівноваженістю, швидким темпом відновлення втрачених ресурсів, стабільною адаптивністю до різноманітних стресових ситуацій у професійній діяльності і, як наслідок, – високою працездатністю, виявлено майже у половини обстежених третьої вікової групи, що можна розцінювати як досягнення ними високого рівня професіоналізму. За результатами оцінки інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту уточнено, що соціонічний тип особистості (швидкість реакції на стрес), показник Індексу стресу (ступінь зміни роботи вегетативної системи), психомоторний тип (працездатність центральної нервової системи) і стан здоров'я, який визначався за кількістю захворювань у період, який передував випробуванню, є компонентами інтегрального показника рівня стійкості до стресів. Це дозволило зробити висновки про готовність більшості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту до виконання ними професійних завдань, зокрема в екстремальних умовах професійної діяльності.

Визначено соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, в тому числі засобами психофізичної підготовки, та відповідно до соціонічного типу особистості фахівців (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані). Проведений кореляційний аналіз надав можливість виявити наявність та міцність взаємозв'язків між структурними компонентами стресостійкості фахівців та соціально-психологічними умовами її розвитку. Домінуючі позиції

у кореляційній матриці посідали «емпатія», «внутрішня мотивація професійної діяльності», «моральна нормативність». Крім того, достатню кількість значущих взаємозв'язків зі структурними компонентами стійкості фахівців до стресу у всіх вікових групах виявили копінг-стратегія «вирішення проблем» та «толерантність». З цих позицій соціально-психологічними умовами розвитку стресостійкості фахівців є набуття здатності до розуміння емоційного стану або ситуації, усвідомлення загальноприйнятих моральних норм і принципів та, відповідно до них, врегулювання власної поведінки (керування мотивами самореалізації та отримання задоволення від процесу і результату професійної діяльності, застосування проблемно-орієнтованого копінгу, який полягає у використанні всіх наявних ресурсів для пошуку можливих засобів ефективного подолання проблемної ситуації та прикладання для її вирішення максимальних зусиль; прояв толерантності і підвищені просоціальні очікування від учасників спільної діяльності з орієнтацією на співробітництво). Показано, що помірну та слабку кореляцію виявлено між структурними компонентами стресостійкості фахівців та такими змінними як «зовнішня позитивна мотивація», «зовнішня негативна мотивація», а також копінг-стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем». Виходячи з цього показано, що для стимулювання розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту необхідно активізувати цілеспрямований вплив таких соціально-психологічних умов як розвиток емпатії, моральної нормативності, внутрішньої мотивації професійної діяльності та задіяння копінг-стратегії вирішення проблем.

Розкрито особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту (за індивідним, особистісним та суб'єктно-діяльнісним рівнями) та обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку їх стресостійкості. Констатовано, що системна концепція стресостійкості охоплює психофізіологічний та соціально-психологічний напрями дослідження стресостійкості як цілісної, багаторівневої структури, яка містить біологічний, психологічний і соціальний рівні, поєднані між собою різноманітними зв'язками. З огляду на це,

стресостійкість фахівця є результатом діяльності цілісної системи, до якої він включений. Розкриття теоретико-прикладних аспектів розвитку стресостійкості, аналіз соціальних, інституційних, професійно-діяльнісних та особистісних чинників, що впливають на виникнення професійних стресів у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, зумовили розробку структурно-функціональної моделі, спрямованої на розвиток їх стресостійкості. Організаційне ядро моделі склали концептуальний, цільовий (змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний) та результативний блоки, які є системно детермінованими, що забезпечує її організаційно-концептуальну цілісність і є важливою умовою операціоналізації цієї моделі. Побудована структурно-функціональна модель дозволила розкрити шляхи та засоби розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, опосередковуючи діяльність цих фахівців, спрямовану на протидію стресогенним впливам професійного середовища.

Запропоновано технологію та комплексну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту і проведено оцінку її ефективності. Підкреслено, що розвиток стресостійкості фахівців слід розглядати не лише як пошук та актуалізацію їх внутрішніх ресурсів, а й як важливий предиктор професійного розвитку, що спрямовує до розробки і використання відповідної технології. З цих позицій було запропоновано та реалізовано соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, яка складалася з тренажерної і фізичної підготовки під час їх професійної підготовки у закладах вищої освіти, а також цільової тренінгової програми саморегуляції, що застосовувалася на етапі допуску до виконання службових обов'язків, та була спрямована на удосконалення навичок зняття нервової напруги у стресових станах. Програма містила комплекс узгоджених за логікою розвитку стресостійкості занять та вправ, як у вигляді аутотренінгу, так і групового тренінгу, що дозволило поєднати індивідуальний підхід та задіяти механізми групової динаміки.

Оцінка ефективності розробленої соціально-психологічної програми продемонструвала значущі позитивні зміни у показниках стресостійкості фахівців, їх когнітивно-інтелектуальних та емоційно-особистісних якостей. Крім того, виявлено позитивну динаміку у показниках самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості та бажання виконувати професійні завдання. Збільшилась питома вага фахівців, віднесених до стресотренованого та стресостійкого типів. В учасників із несприятливим соціонічним типом особистості (стресонестійкі, стресогаальмівні) вірогідно підвищилися показники психічної надійності, достовірно змінилися формально-динамічні характеристики емоційних переживань, значно покращилися показники саморегуляції, що позитивно позначилося на їх стресостійкості загалом.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та її соціально-психологічних засад. Перспективи подальших наукових студій вбачаються у розробці тренінгових заходів з розвитку опірності стресу фахівців морського і внутрішнього водного транспорту відповідно до різновиду їх професійної специфікації; полягають у пошуку шляхів оптимізації професійного благополуччя цих фахівців у кризові періоди життя та на етапі їх вторинної професіоналізації; у вивченні концептів стресостійкості та особистісно-професійної адаптації фахівців інших ризиконебезпечних професій.

*Ключові слова: особистість, професійна діяльність, фахівці морського і внутрішнього водного транспорту, стрес-чинники професійної діяльності, стресостійкість, соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості.*

**Soroka O.M. Socio-psychological foundations for the stress resistance of the maritime and inland waterway transport specialists.** – Qualification scholarly work published as manuscript.



Dissertation for the degree of doctor of psychological sciences, speciality 19.00.05 – social psychology; psychology of social work. Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University Ministry of Education of Ukraine. – Kyiv, 2024.

The dissertation study provides a theoretical generalisation and a new solution to the problem of developing stress resistance in maritime and inland water transport specialists. The proposed research concept provided an opportunity to systematically reveal the socio-psychological basis of stress resistance of maritime and inland water transport specialists and the possibility of its development. The generalisation of the results obtained in the dissertation research made it possible to draw the following conclusions.

A theoretical and methodological analysis of the state of research on the problem of stress resistance of maritime and inland water transport specialists in the conditions of professional activity was carried out. It was found that scientists use the term “stress” to summarise a wide range of issues related to the emergence, manifestations and consequences of extreme environmental influences, conflicts, complex and responsible professional activities, dangerous situations, etc. The scientific research carried out in the above-mentioned problem perspective is based on the fundamental study of the various aspects of stress - causality, regulation, determination, manifestations, management. In the summary of these determinations it is emphasised that only such a reaction of a subject that reaches the threshold values of his physiological and psychological abilities can be recognised as stressful. It is shown that in the scientific literature it is proposed to distinguish the following main types of stress assessments: traumatic loss (real or expected) that has a special personal meaning; the threat of an impact that requires skills that exceed the available abilities of the individual; a difficult task, a problem, a responsible and potentially risky situation. In view of this, the profession of a maritime and inland water transport specialist is undoubtedly stressful, and the study of long-term stress in the real conditions of the professional activity of these specialists shows that the physical and, above all, the psychological level of their personal and professional adaptation and stress resistance is a marker of the physical and psychological state, respectively.

The external and internal stress-inducing factors in the professional activities of maritime and inland water transport specialists were identified and systematised. It was found that job-related extreme stresses for specialists of the specified profile are defined as natural (storms, climate changes, extreme survival conditions on the water, etc.) and industrial conditions (noise and vibration of the ship, technical pollution, constant readiness for extreme occupational stress in critical emergency situations, etc.) and socio-psychological factors determined by the nature of the ship and the composition of the crew (constant readiness to perform the professional duties of a crew member, group isolation and deprivation, loneliness, the presence of people from other cultures in the crew, the risk of a pirate attack on the ship, an act of terrorism, etc.). In addition, the peculiarity of the psychological stress of these specialists, characterised by the involvement of a complex hierarchy of mental processes, is its development, which takes place under the influence of not only real, but also probable events that cause anxiety and fear. Therefore, among the internal (personal) factors, the following are defined as the most important: emotional stability; locus of control; experience of coping with similar stressful situations in the past, characteristics of thinking that affect the perception of a stressful situation, willingness to seek social, emotional and instrumental support, etc. It is emphasised that the constant presence of extreme factors in the professional activity of maritime and inland water transport specialists leads to the need to develop high stress resistance and psychological readiness for professional activity in extreme conditions in order to ensure the necessary psychophysical and socio-psychological professional reliability.

The essence and socio-psychological resources of stress resistance of maritime and inland water transport specialists and their individual reactions to stress factors under the conditions of their professional activity were revealed. The phenomenon of stress resistance (quality, property, characteristic) is considered from a functional point of view, as a property that affects the productivity (success) of the professional activities of these specialists. At the same time, taking into account the idea of the dual nature of stress resistance, it is shown that this characteristic manifests itself in its consideration as a property that influences the result of professional activity

(success - failure) and as a property that ensures the homeostasis of the individual as a system. From this point of view, stress resistance is an indicator of activity (external) and a personal characteristic (internal) that comes into play when the specialist's potential does not match the conditions or requirements of the professional activity. The role of this component is to develop such a system of personal protection from stress factors that ensures the stability (protection) of the specialist from the development of a stressful state. In addition, the identification of the essence of stress resistance of maritime and inland water transport specialists in the extreme conditions of their professional activity was carried out through the prism of mobilisation of personal resources as an integral characteristic, that encompasses individual and psychological characteristics of the individual (level of will development, emotional stability, level of personal anxiety, social courage) and styles of interpersonal relationships and coping strategies of stress behaviour (cognitive, behavioural, emotional). The analysis of individual reaction styles of maritime and inland water transport specialists to stress factors in the conditions of their professional activity shows that a significant role in coping with stress is played by problem-oriented efforts to change the situation in the search for informational, social and emotional support, regulation of one's own feelings and actions, positive reassessment of a stressful situation, recognition of one's own role in a problematic situation and taking responsibility for its resolution. The available data made it possible to use the subjective and personal-situational approach as a methodological basis for analysing individual reaction styles in the system of socio-psychological resources of stress resistance of maritime and inland water transport professionals.

Instrumental and methodological support was demonstrated and the intensity of individual and occupational stress in maritime and inland water transport specialists was analysed. It was found that the vast majority of specialists in stressful situations are able to effectively regulate their own emotions and control their behaviour, which allows them to perform their professional duties at an appropriate level and maintain an optimal level of efficiency. Pronounced stress resistance, characterised by emotional balance, quick recovery of lost resources, stable adaptability to various stressful situations in professional activity and thus high work

ability, was found in almost half of the examined people in the third age group, which can be considered as achieving a high level of professionalism. Based on the results of the assessment of the intensity of individual and professional stress among maritime and inland water transport professionals, it was clarified that the socionic type of personality (speed of reaction to stress), the Stress Index indicator (the degree of change in the work of the autonomic system), the psychomotor type (the efficiency of the central nervous system) and the state of health, which was determined by the number of illnesses in the period preceding the test, are components of the integral indicator of the level of stress resistance. This made it possible to draw conclusions about the readiness of the majority of maritime and inland water transport specialists to perform their professional duties, especially under extreme conditions of professional activity.

The socio-psychological conditions for the development of stress resistance of professionals in maritime and inland water transport, including the means of psychophysical training, and according to the socionic personality type of professionals (stress-resistant, stress-inhibiting, stress-resistant, stress-trained) are determined. The correlation analysis carried out made it possible to show the existence and strength of relationships between the structural components of the stress resistance of professionals and the socio-psychological conditions of their development. Dominant positions in the correlation matrix are occupied by “empathy”, “internal motivation of professional activity”, “moral normativity”. A sufficient number of significant relationships to the structural components of the stress resistance of employees in all age groups were also demonstrated by the coping strategies “problem solving” and “tolerance”. From these positions, the socio-psychological conditions for the development of stress resistance of professionals are the acquisition of the ability to understand an emotional state or situation, awareness of generally accepted moral norms and principles and, in accordance with these, regulation of one's own behaviour (management of motives for self-realisation and obtaining satisfaction from the process and result of professional activity, application of problem-oriented coping, which consists in using all available resources to find possible means of effectively overcoming a

problem situation and making maximum efforts to solve it; tolerance and increased prosocial expectations of participants in joint activities with a co-operation orientation). It turns out that a moderate and weak correlation was found between the structural components of stress resistance of professionals and such variables as “external positive motivation”, “external negative motivation” and the coping strategies “search for social support” and “avoidance of problems”. In order to promote the development of stress resistance in maritime and inland water transport professionals, it is therefore necessary to strengthen the targeted influence of such social and psychological conditions as the development of empathy, moral normativity, internal motivation for professional activity and the use of coping strategies to solve problems.

The peculiarities of the system-level organization of stress resistance of maritime and inland water transport specialists are revealed (individual, personal and subject-activity) and the structural and functional model of their stress resistance development is substantiated. It was found that the systemic concept of stress resistance encompasses the psychophysiological and socio-psychological directions of stress resistance research as a whole, multilevel structure containing biological, psychological and social levels interconnected by various links. From this point of view, the stress resistance of a specialist is the result of the activity of the entire integrated system in which he is involved. The disclosure of theoretical and practical aspects of the development of stress resistance, the analysis of social, institutional, professional and personal factors influencing the occurrence of occupational stress in maritime and inland water transport specialists led to the development of a structural and functional model aimed at developing their stress resistance. The organisational core of the model consists of conceptual, goal-oriented (content-technical, procedural-activity-related) and outcome blocks that are systemically defined, which ensures its organisational and conceptual integrity and is an important prerequisite for the operationalisation of this model. The structural-functional model created made it possible to identify the ways and means of developing the stress resistance of maritime and inland water transport specialists by conveying the activities of

these specialists aimed at counteracting the stressogenic effects of the professional environment.

A technology and a comprehensive socio-psychological programme for the development of stress resistance of maritime and inland water transport specialists were proposed and their effectiveness evaluated. It is emphasised that the development of stress resistance of professionals should be considered not only as a search and updating of their internal resources, but also as an important predictor of professional development, leading to the development and application of appropriate psychotechnologies. In this context, a socio-psychological programme for the development of stress resistance of maritime and inland water transport professionals was proposed and implemented, consisting of movement and physical training during their professional training at universities, as well as a targeted self-regulation training programme used in the admission phase for the performance of official duties, aimed at improving the ability to reduce nervous tension in stressful situations. The programme included a series of courses and exercises based on the logic of developing stress resistance, both in the form of self-training and in the form of group training, which made it possible to combine an individual approach with the mechanisms of group dynamics.

The evaluation of the effectiveness of the developed socio-psychological programme showed significant positive changes in the specialists' indicators of stress resistance, their cognitive-intellectual and emotional-personal characteristics. In addition, a positive dynamic was observed in the indicators of well-being, activity, mood, ability to work, interest and desire to perform professional tasks. The specific weight of specialists assigned to the stress-trained and stress-resistant types has increased. In participants with an unfavourable socionic personality type (stress-resistant, stress-inhibiting), the indicators of mental reliability probably increased, the formal-dynamic characteristics of emotional experiences changed significantly, the indicators of self-regulation improved significantly, which had a positive effect on their stress resistance in general.

The research conducted does not exhaust all aspects of the study of the problem of stress resistance of maritime and inland water transport professionals and its

social and psychological foundations. Prospects for further scientific studies are seen in the development of training activities for the development of stress resistance of maritime and inland water transport specialists in accordance with the diversity of their professional requirements; in the search for ways to optimise the professional well-being of these specialists in times of crisis in life and at the stage of their secondary professionalisation; in the study of the concepts of stress resistance and personal and professional adaptation of specialists in other high-risk professions.

**Key words:** *personality, professional activity, marine and inland water transport specialists, stress factors of professional activity, stress tolerance, social and psychological conditions for the development of stress resistance.*

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### 1. Монографії:

1.1. Сорока О.М. Психологія стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту: монографія. К.: ФОП Ямчинський О.В., 2024. 530 с. ISBN 978-617-8171-12-4

### 2. Навчально-методичні праці:

2.1. Сорока О., Гайдаржи А. Організаційна культура судноводіїв: менеджмент морських ресурсів: навч.-метод. посіб. К.: Міленіум, 2020. 148 с. ISBN 978-966-8063-83-8. (*Особистий внесок авторки полягає у розкритті впливу організаційної культури судноводіїв на їх стресостійкість у професійній діяльності*).

### 3. Статті у наукових фахових виданнях із психології:

3.1. Сорока О.М. Практичні рекомендації майбутнім фахівцям морського транспорту щодо самокорекції тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями у професійній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2019. Вип. 3. С. 182-192.

<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-25>

3.2. Сорока О.М., Коротченков М.П., Сошніков С.Г. Аналіз аварійності світового флоту та роль у ньому людського фактору. *Теорія і практика*

сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету. 2020. № 1. Т. 3. С. 182-185. (Особистий внесок авторки полягає в обґрунтуванні ролі психологічного стресу як чинника аварійності на морському транспорті).

<https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.32>

3.3. Сорока О.М. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Габітус: наук. журн.* 2020. Вип. 19. С. 190-194.

<http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/35.pdf>

3.4. Сорока О.М. Причини та особливості девіантної поведінки фахівця морського транспорту в екстремальних ситуаціях. *Габітус: наук. журн.* 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 208-212.

[http://habitus.od.ua/journals/2020/12\\_2020/part\\_2/38.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/38.pdf)

3.5. Сорока О.М., Бабелюк О.В. Психологічні ресурси стресостійкості моряків далекого плавання. *Габітус: наук. журн.* 2021. Вип. 25. С. 169-174. (Особистий внесок авторки полягає у диференційно-психологічному аналізі семантики близьких за значенням до психологічних ресурсів понять, а також обґрунтуванні психічних ресурсів людини як чинника, що впливає на вибір нею стратегій копінг-поведінки).

<http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/32.pdf>

3.6. Сорока О.М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2021. № 1 (59). С. 158-165.

<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/226274/226821>

3.7. Сафін О.Д., Сорока О.М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2021. №1 (45). С. 39-43. (Особистий внесок авторки полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні психологічних передумов дослідження професійного стресу).

<https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/745/694>



<https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.45>

3.8. Сорока О.М. Теоретико-методологічні підходи до дослідження стресостійкості моряка як однієї з основних характеристик функціонального стану і системної властивості його особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 75-80.

[https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2021/14.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/14.pdf)

3.9. Danylenko O., Chimshir V., Zhelaskov V., Tymofyeyeva O., Soroka O., Korotchenko M. Social and communicative competence formation of future boatmasters in the process of studying humanities. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională Journal Lumen*. 2021. Vol. 13. Issue 3. P. 366-386. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті потенціалу гуманітарних дисциплін під час формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх судноводіїв як складової їх стресостійкості) (Web of Science Core Collection).

<https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/3789/3132>

3.10. Сорока О.М. Вплив психічної нормативності та акцентуацій характеру моряків на їхню стресостійкість залежно від тривалості рейсу та їхнього віку. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дн.: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 129-138.

<https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/228>

<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.22>

3.11. Сорока О.М. Від системно-рівневої організації стресостійкості фахівця морського транспорту до структурно-функціональної моделі її розвитку. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дн.: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 4. С. 129-136.

<https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/273>

<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.19>

3.12. Сорока О.М. Розробка та обґрунтування психофізіологічних показників діагностики стресостійкості моряків. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн*. 2023. № 4 (74). С. 130-141.

<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/281169/276389>

3.13. Сорока О.М. Обґрунтування розвивального блоку авторської психотехнології забезпечення стресостійкості корабельного фахівця. *Освітньо-науковий простір: наук. журн.* / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. К.: Вид-во Ліра-К, 2023. Вип. 4 (1 – 2023). С. 151-160.

<https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/57/58>

3.14. Сорока О.М. Аналіз динаміки біокорелятив показників психологічного стресу у майбутніх корабельних фахівців. *Psychology Travelogs: наук. журн. Хмельницького національного університету.* 2023. № 3. С. 125-135.

<https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/100/99>

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-12>

3.15. Сорока О.М. Психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Вісник національного університету оборони України: наук. журн.* 2023. № 3 (73). С. 138-148.

<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276978/274321>

3.16. Сорока О.М. Психокорекційна складова авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2023. № 6 (76). С. 178-183.

<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/286319/284336>

3.17. Сорока О.М. Вплив стрес-чинників на психомоторні показники майбутніх фахівців морського транспорту. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія».* 2023. № 16 (34). С. 559-574.

<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/8134/8178>

3.18. Сорока О.М. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Вип. 16. С. 33-38.

[http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/5.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/5.pdf)

3.19. Semenov O., Yaremchuk N., Vitiuk V., Kashubiak I., Lukashov O., Soroka O. Impact of digital educational environment on the emotional intelligence

of future primary school teachers: a comparative research. *Revista Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13 No. 76. P. 123-132. (Особистий внесок авторки полягає у проведенні соціально-психологічного аналізу особливостей впливу емоційного інтелекту на стресостійкість особистості в умовах суспільних змін) (Web of Science Core Collection).

<https://www.amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/about>

3.20. Raievska Y., Savchuk J., Hulias I., Khokhlov A., Soroka O., Syniakova V., Lukashov O. Mechanism of comparison in the structure of self-efficacy of juniors' sporting activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(6). P. 178-196. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті ролі стресостійкості особистості у структурі її самоєфективності в кризових умовах) (Scopus)

<https://efsupit.ro>

4. Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інших виданнях:

4.1. Сорока О. Методи емоційно-вольового самовпливу як засоби впливу на свідомість морського фахівця. *Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego: kolekcja prac naukowych «ΛΟΓΟΣ» z materiałami Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji* (Warszawa, Polska, 21 lutego 2020 r.). Warszawa, Polska: Europejska platforma naukowa. T. 2. S. 56-59.

<http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/1996/1/88-349-PB.pdf>

4.2. Сорока О.М. Комунікативна компетенція як запорука безпечної навігації. *Challenges in Science of Nowadays: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (Washington, USA, April 6-8, 2020). Washington, USA: EnDeavours Publisher, 2020. P. 175-176.

<https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/issue/view/6-8.04.2020/39 ISBN 979-1-293-10109-3>

4.3. Сорока О.М. Психологічна підготовка майбутніх судноводіїв. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: зб. статей за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-*

*практичної конференції* (м. Хмельницький, 9-10 квітня 2020 р.). Хмельницький: ХНУ, 2020. С. 112-114.

[http://lib.khnu.km.ua/konfer\\_HNU/2020/tezy\\_konferencziyi\\_2020.pdf](http://lib.khnu.km.ua/konfer_HNU/2020/tezy_konferencziyi_2020.pdf)

4.4. Сорока О.М. Гендерна нерівність на річковому та морському транспорті. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. статей за матеріалами XIV Всеукраїнської науково-практичної веб-конференції (з міжнародною участю)* (м. Сєверодонецьк, 10 квітня 2020 р.). Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. С. 203-206.

[https://deps.snu.edu.ua/media/filer\\_public/46/cd/46cd280f-29a4-4238-9f0f-c3439e980c59/zbirnik\\_materialiv\\_konferentsiyi\\_2020.pdf](https://deps.snu.edu.ua/media/filer_public/46/cd/46cd280f-29a4-4238-9f0f-c3439e980c59/zbirnik_materialiv_konferentsiyi_2020.pdf)

4.5. Сорока О.М. Фактори девіації поведінки судноводія в умовах довготривалого рейсу. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути: зб. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Київ, 15 квітня 2020 р.). К., 2020. С. 94-97.

<https://openscilab.org/?p=470>

4.6. Сорока О.М. Аутопсихологічна компетентність моряків як професійна основа діяльності в екстремальних умовах. *Інноваційні підходи розвитку компетентнісних якостей фахівців в умовах професійного становлення: зб. статей за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ізмаїл, 23-24 квітня 2020 р.). Ізмаїл: Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія», 2020. С. 116-118.

[https://dinuoma.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/konference6\\_23\\_24\\_04\\_20.pdf](https://dinuoma.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/konference6_23_24_04_20.pdf)

4.7. Сорока О.М. Основні етапи становлення надійності професійної діяльності фахівця морського транспорту. *Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica: der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlichpraktischen Konferenz* (Stuttgart, Deutschland, 5 Juni, 2020). Stuttgart, Deutschland: Europäische Wissenschaftsplattform. B. 2. P. 146-147.

<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/logos/article/view/3353/3270>

4.8. Сорока О.М. Надійність професійної діяльності моряка. *Scientific Horizon in the Context of Social Crises: Proceedings of the 4 th International Scientific and Practical Conference* (Tokyo, Japan, June 6-8, 2020). Tokyo, Japan: Otsuki Press, 2020. P. 104-107.

<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/6-8.06.2020/319>

4.9. Сорока О.М. Лукізм серед моряків. *Сучасні підходи до високоефективного використання засобів транспорту: зб. статей за матеріалами XI Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ізмаїл, 3-4 грудня 2020 р.). Запоріжжя: АА Тандем, 2020. С. 371-375.

<https://dinuoma.com.ua/wp-content/uploads/2020/12/tezy041220.pdf>

4.10. Сорока О.М. Стресогенність професійної діяльності фахівців в умовах тривалого морського рейсу: психологічний дискурс. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. №7 (35). Vol. 2. P. 111-118.

<https://kelmczasopisma.com/viewpdf/3127>

4.11. Danylenko O.B., Soroka O.M., Dukov D.F., Soshnikov S.G., Kramarenko V.V. Application of information and communication technologies and simulators to train future specialists in navigation and ship handling. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. 2021. Vol. 1031(1). 012117 (*Особистий внесок авторки полягає в обґрунтуванні застосування інформаційно-комунікаційних технологій та тренажерів для підготовки майбутніх фахівців з навігації та судноводіння в аспекті розвитку у них стійкості до професійного стресу*).

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/1031/1/012117/pdf>

4.12. Сорока О.М. Стрес: феноменологія суб'єктного прояву. *Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 12-13 лютого 2021 р.). Х.: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2021. С. 92-95.

<https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/7570/document.pdf>

4.13. Сорока О.М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу у фахівців морського транспорту. *Актуальні питання сучасних*

педагогічних і психологічних наук: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 19-20 лютого 2021 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. С. 36-40.

[http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12618/1/%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0\\_%20%D0%86%D0%BB%D1%8C%D1%97%D0%BD%D0%B0\\_%D0%9C%D1%83%D1%85%D1%96%D0%BD%D0%B0\\_%D0%A4%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C\\_2021.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12618/1/%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0_%20%D0%86%D0%BB%D1%8C%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%9C%D1%83%D1%85%D1%96%D0%BD%D0%B0_%D0%A4%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C_2021.pdf)

4.14. Сорока О.М. Психологічні ресурси стресостійкості моряків далекого плавання. *Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 4-5 червня 2021 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки і психології», 2021. С. 121-124.

<http://knopp.org.ua/>

4.15. Сорока О.М. Стресостійкість як одна з основних характеристик функціонального стану і системна властивість особистості моряка. *Фактори розвитку педагогіки і психології в XXI столітті: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 11-12 червня 2021 р.). Х.: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2021. С. 80-84.

<http://knopp.org.ua/>

4.16. Сорока О.М. Стресогенність професійної діяльності фахівців в умовах тривалого морського рейсу: психологічний дискурс. *Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 18-19 червня 2021 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. С. 34-37.

<http://knopp.org.ua/>

4.17. Сорока О.М. Копінг-поведінка фахівців-моряків як відображення індивідуальних стилів їхнього реагування на стрес-чинники професійної діяльності. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba*. 2021. № 55. С. 42-46.

<http://conference-ukraine.com.ua/ua/virtus/archivej/>

4.18. Сорока О.М. Копінг-поведінка як відображення індивідуальних стилів взаємодії із ситуацією стресу фахівців морського транспорту. *Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 9-10 липня 2021 р.). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 136-139.

<http://knopp.org.ua/>

4.19. Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Levenets A., Korolchuk V., Myronets S., Tsymbal S., Vakhotska I., Hotsuliak N. Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity. *Human Factors, Business Management and Society: Proceedings of the 13<sup>th</sup> AHFE International Conference* (New York, USA, July 24-28, 2022). New York, USA, 2022. Issue 56. P. 196-204. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті технологічних аспектів розвитку стійкості до стресу фахівців у процесі виконання ними своїх професійних обов'язків).

[https://books.google.cz/books?id=NyVEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=NyVEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

4.20. Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Teptiuk Yu., Safin O., Andrusyk O., Timchenko O., Khrystenko V. Psychological Conditions for the Development of Stress Resistance in Specialists of Different Age Categories. *Physical Ergonomics and Human Factors: Proceedings of the 13<sup>th</sup> AHFE International Conference* (New York, USA, July 24-28, 2022). 2022. Issue 63. P. 117-123. (Особистий внесок авторки полягає у визначенні психологічних умов розвитку стресостійкості у періоди ранньої і середньої дорослості).

[https://books.google.cz/books?id=P-GVEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=P-GVEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

4.21. Сорока О.М. Обґрунтування та розробка структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості фахівця морського транспорту. *Science and innovation of modern world: Proceedings of the 1st International scientific and practical conference* (London, United Kingdom,

September 28-30, 2022). London, United Kingdom: Cognum Publishing House, 2022. P. 297-306.

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/SCIENCE-AND-INNOVATION-OF-MODERN-WORLD-28-30.09.22.pdf>

4.22. Сорока О.М. Системно-рівнева організація стресостійкості фахівця морського транспорту як чинника його психічного здоров'я. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи: зб. статей за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції (PHPCPG: MR, RP)* (м. Київ, 04 листопада 2022 р.). К.: ТОВ «Про формат», 2022. С. 125-127.

<https://psy.knu.ua/ua/science/scientificevents>

4.23. Сорока О.М. Про психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 28 квітня 2023 р.). К.; Л.; Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 42-45.

<https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-11>

4.24. Сорока О.М. Тренінг як психологічний інструмент розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 12-15 травня 2023 р.). К.: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 85-88.

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykhologhii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4.25. Сорока О.М. Психотехніки з розвитку стресостійкої особистості до екстремальних ситуацій. *Modern problems of science, education and society: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference* (Kyiv, Ukraine, 17-19 July 2023). К.: SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 356-360.

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-17-19.07.2023.pdf>



4.26. Сорока О.М. Результати експериментально-діагностичного обґрунтування психолого-педагогічних умов розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту засобами фізичної підготовки. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.). Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 281-284.

<https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1ddbcc55-81bd-4908-993e-ea7ecc4dc5f7/content>

4.27. Сорока О.М. Структура і зміст цільової тренінгової програми розвитку стресостійкості корабельних фахівців. *Modern problems of science, education and society Proceedings of the 9th International scientific and practical conference* (Kyiv, Ukraine, 6-8 November 2023). К.: SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 890-896.

<https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-6-8.11.23.pdf>

4.28. Сорока О.М. Емпіричне дослідження зрушень у різних сферах особистості моряків, які впливають на їхню стресостійкість. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: зб. статей за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 16 листопада 2023 р.). К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 105-107.

<https://www.academia.edu/109227811?fbclid=IwAR1u2qUbW9evw7iqB9wvVblepAQOZigUZ3ybYSO4Ph9-32hGBhmMJfE71ms>

4.29. Сорока О.М. Розвиток стресостійкості майбутніх корабельних фахівців засобами фізичної підготовки. *Формування особистості сучасного фахівця як суб`єкта самотворення в умовах освітнього простору: зб. статей за матеріалами XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.). Хмельницький: ХНУ, 2023. С. 288-290.

<https://psy.khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/17/materialy-vseukrai%CC%88nskoi%CC%88-naukovo-praktychnoi%CC%88-konferenczii%CC%88-30.11.-2023-%E2%80%93-kopiya.pdf>

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	29
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ.....	43
1.1. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву.....	43
1.2. Психосемантичний аналіз основних підходів до аналізу професійного стресу .....	60
1.3. Соціально-психологічний аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх стрес-чинників у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.....	75
Висновки до розділу.....	97
РОЗДІЛ 2. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС .....	100
2.1. Стресостійкість фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як провідна характеристика їх функціонального стану і системної властивості особистості.....	100
2.2. Соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	105
2.3. Копінг-захисна поведінка фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як відображення індивідуальних стилів їх реагування на стрес-чинники професійної діяльності .....	116
Висновки до розділу .....	128
РОЗДІЛ 3. ІНСТРУМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ .....	130
3.1. Інструментальне забезпечення, організація та хід емпіричного дослідження.....	130
3.2. Вивчення зрушень у різних сферах особистості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, які впливають на їх стресостійкість.....	153
3.3. Дослідження впливу психічної нормативності, акцентуацій характеру та адаптивних стратегій фахівців морського і внутрішнього водного	

транспорту на стресостійкість залежно від тривалості рейсу, їх віку та плавстажу .....	210
Висновки до розділу .....	222
РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ .....	225
4.1. Динаміка показників оцінки стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	225
4.2. Аналіз зміни біологічних корелятив показників психологічного стресу.....	250
4.3. Вплив стрес-чинників на психомоторні показники фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	274
Висновки до розділу .....	289
РОЗДІЛ 5. СИСТЕМНО-РІВНЕВА ОРГАНІЗАЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ТА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ЇЇ РОЗВИТКУ .....	292
5.1. Індивідний, особистісний та суб'єктно-діяльнісний рівні стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту ...	292
5.2. Обґрунтування та розробка структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	322
Висновки до розділу .....	331
РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ .....	333
6.1. Соціально-психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	333
6.2. Обґрунтування та опис технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	361
6.3. Структура і зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту .....	394
Висновки до розділу .....	490
ВИСНОВКИ.....	494
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	501
ДОДАТКИ.....	542

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Професійна діяльність моряків здійснюється в умовах високого ризику для їхнього життя і здоров'я, оскільки відбувається під комплексним впливом різноманітних стрес-чинників підвищеної інтенсивності, які створюють екстремальні ситуації. Складність професійної діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту обумовлюється також надзвичайно динамічними кліматичними умовами морів та океанів; високою насиченістю технічних засобів у галузі мореплавства; тривалістю плавання суден та екіпажів; особливостями прояву людського чиннику в умовах високого рівня фізичних та психічних навантажень, підвищеною відповідальністю за дії нерегламентованого характеру у професійній діяльності; ізолюваністю фахівця в обмеженому просторі судна протягом плавання тощо.

Під комплексним впливом цих та багатьох інших чинників ймовірність виникнення позаштатних екстремальних ситуацій (у т. ч. аварійних ситуацій на судні) є непередбачуваною та постійно-вірогідною, що, безумовно, вимагає високого рівня стресостійкості цих фахівців. Тому серед вимог до особистості фахівців морського та внутрішнього водного транспорту, як спеціалістів екстремального профілю, визначено базовий комплекс професійно важливих психологічних якостей, який відображає можливість здійснення професійної діяльності на основі конструкту «безпечне мореплавство». Він містить, насамперед, підвищений рівень емоційної стійкості і стресостійкості, професійно-нормований рівень тривожності, розвинену здатність до психічної саморегуляції та життєстійкості, а також фахово-обумовлений рівень розвитку уваги, мислення, оперативної пам'яті та професійно необхідний рівень показників соціально-комунікативних якостей. Виходячи з вищезазначеного, важливою умовою забезпечення надійності професійної діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту є, передусім, розвиток їхньої стресостійкості до екстремальних умов професійної діяльності, як важливої

складової системи психологічного управління безпекою на морському і внутрішньому водному транспорті.

Слід наголосити, що від успішного вирішення питань розвитку стресостійкості залежить ефективність професійної діяльності цих фахівців, здатних підтримувати високу опірність негативним впливам і доцільність конструктивної поведінки, зберігаючи психофізичне благополуччя і здійснюючи пошук шляхів щодо забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки професійної діяльності.

**Стан розробки проблеми дослідження.** За часи незалежності України у державі сформувалась потужна плеяда науковців досліджували проблему професійного стресу та шляхи її вирішення. Так, обґрунтовано феномен стресу як актуальна проблема для сучасної молоді (С. Кузікова, О. Чебикін, Р. Шевченко та ін.), визначено психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій (О. Кокун, Т. Комар, О. Лосієвська, О. Шевяков та ін.), досліджено емоційну стійкість фахівців та особливості її діагностики (І. Аршава, І. Жигаренко, Н. Завацька, М. Панов, Л. Пілецька та ін.), загальні питання стресостійкості особистості (В. Корольчук, О. Литвиненко, І. Попович та ін.), здійснено системне моделювання опірності стресу у контексті психології копінг-поведінки (О. Кононенко, У. Михайлишин, Н. Родіна та ін.). Науковцями розкрито різні аспекти феномену стресостійкості, зокрема її специфіка у військовослужбовців (В. Алещенко, В. Осьодло, О. Сафін, В. Стасюк, О. Хміляр, Ю. Широбоков та ін.), у фахівців Державної прикордонної служби України (Є. Потапчук, Н. Потапчук, О. Сафін та ін.), Служби безпеки України (Н. Іванова, О. Сафін, О. Фармагей, В. Шимко та ін.), МВС України (Д. Александров, В. Барко, І. Ващенко, С. Гарькавець, О. Землянська, В. Лефтеров, В. Медведєв, Л. Мороз, С. Яковенко та ін.), Національної гвардії України (І. Приходько, О. Колесніченко та ін.), МНС України (Г. Грибенюк, З. Ковальчук, С. Миронець, Н. Оніщенко, Р. Сірко, О. Тімченко та ін.). Дослідниками проаналізовано й окремі психологічні вектори стресостійкості морських фахівців у їхній професійній діяльності (О. Безлуцька, П. Годлевський,

В. Голікова, Т. Зайцева, М. Корольчук, Г. Криворотько, А. Побідаш, О. Саратовський, О. Спринь, В. Ходаковський, Л. Шафран та ін.).

Проте, незважаючи на докладені зусилля до теперішнього часу не досягнуто концептуальної та термінологічної єдності в окресленому проблемному дискурсі. Як результат, зважаючи на комплексний характер феномену стресостійкості, наразі загострилася потреба в інтеграції підходів на єдиній теоретико-методологічній основі. Виходячи з цих позицій, необхідною вбачається розробка та обґрунтування соціально-психологічних засад розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту задля витримування ними високого рівня професійного навантаження, управління власними емоціями у стресових ситуаціях, вчасної мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я і професійного благополуччя загалом.

Отже, актуальність вирішення означеної проблеми, її складність, багатогранність та недостатнє розроблення теоретичних й практичних аспектів, а також соціальна значущість, зумовили вибір теми дисертаційного дослідження *«Соціально-психологічні основи стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження проведене у межах науково-дослідної роботи, передбаченої планом наукової і науково-технічної діяльності Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія» і відповідає комплексним науково-дослідним темам кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 7 від 29 лютого 2024 р.).

**Об'єкт дослідження** – стрес у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні основи стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та її розвитку.

**Мета дослідження** полягає у теоретико-емпіричному визначенні соціально-психологічних основ стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; розкритті концептуальних та змістовно-процесуальних засад побудови і реалізації комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в умовах професійної діяльності.

2. Виокремити і систематизувати зовнішні та внутрішні стресогенні чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

3. Виявити сутність і соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також індивідуальні стилі їх реагування на стрес-чинники в умовах професійної діяльності.

4. Обґрунтувати інструментально-методичне забезпечення та оцінити інтенсивність індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

5. Визначити соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

6. Розкрити особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та обґрунтувати структурно-функціональну модель розвитку їх стресостійкості.

7. Запропонувати технологію та комплексну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та оцінити її ефективність.



**Теоретико-методологічну основу дослідження становили:** принципи комплексності і системності при психологічному аналізі об'єктів та явищ, єдності свідомості і діяльності, формування і розвитку особистості в процесі діяльності (С. Максименко, І. Пасічник, В. Шимко та ін.); психологічні основи професійного становлення майбутнього фахівця (В. Бочелюк, Т. Комар, О. Лосієвська, Л. Онуфрієва, В. Семиченко, М. Тоба, Н. Чепелева та ін.); методологія і методика психологічного аналізу професійної діяльності (С. Миронець, І. Пасічник, О. Тімченко, О. Чебикін, Н. Чепелева, В. Чернобровкіна та ін.); адаптаційні концепції (Г. Балл, Н. Завацька, О. Кокун та ін.); концептуальні положення щодо життєстійкості особистості (С. Мадді, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін.) та її соціокультурної самоідентифікації (О. Лісовий та ін.); теоретико-експериментальний підхід до вивчення стресу і механізмів формування стресостійкості людини у різних професіях, суб'єктно-ресурсної регуляції і ресурсного забезпечення протидії стресу (О. Блінов, А. Борисюк, Г. Дубчак, Ю. Завацький, У. Михайлишин, М. Корольчук, С. Кузікова, І. Попович, S. Folkman, R. Lazarus, C. Maslach, H. Selye та ін.); принципи і теоретико-експериментальні підходи до дослідження особистості в екстремальних видах діяльності (В. Клименко, З. Ковальчук, О. Колесніченко, Н. Потапчук, О. Хміляр и др.); концептуальні положення щодо особливих психічних станів і реакцій у ризиконебезпечних ситуаціях (Є. Потапчук, О. Сафін, В. Юрченко, С. Яковенко та ін.); концепції феноменології спрямованості, мотивації і ціннісної сфери як регулюючого ядра суб'єктної активності, самодетермінації особистості (С. Гарькавець, І. Жигаренко, А. Кононенко, О. Литвиненко, Л. Орбан-Лембрик, В. Осьодло, М. Панов, М. Семиліт, Ю. Швалб та ін.); концепції копінг-поведінки як ситуаційної активності, що забезпечує адаптивну відповідь на стресогенні вимоги середовища, обумовлені провідними рисами особистості (О. Блискун, І. Гоян, Н. Добровольська, В. Завацький, Л. Засекіна, О. Кононенко, Л. Пілецька, Н. Родіна та ін.); положення теорії і практики психологічної допомоги (Ф. Афанасьєва, О. Бондаренко, О. Бондарчук, Л. Калмикова, Ю. Бохонкова, В. Лефтеров, Н. Оніщенко, І. Приходько, Т. Яценко та ін.).

Для досягнення поставленої мети та розв'язання висунутих завдань використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*: контент-аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових даних – для визначення наукового апарату дослідження, його теоретико-методологічної бази, ключових понять; моделювання – для розробки та обґрунтування структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту;

– *емпіричні*: методи спостереження, бесіди та експертної оцінки – для встановлення й аналізу соціально-психологічних особливостей професійної діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, підбору психодіагностичного інструментарію, оцінки станів фахівців; опитування – для визначення суб'єктивних уявлень фахівців про умови професійної діяльності та чинники, що впливають на їх стресостійкість; психологічне тестування – для отримання кількісно-якісних показників рівнів розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, формування експериментальних груп, а також визначення копінг-стратегій респондентів щодо подолання негативного впливу стрес-чинників професійної діяльності; психологічний експеримент – для верифікації технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та алгоритму її застосування; методики на визначення впливу виконання фізичних вправ із різною величиною стресового навантаження на організм; експрес-методики для оцінки психомоторних функцій систем організму, що відповідають за підтримку рівноваги;

– *статистичні*, які використовувалися з метою виявлення об'єктивних закономірностей під час опрацювання отриманих даних дослідження і визначення їхнього характеру та значень: середнє арифметичне ( $M$ ), стандартне відхилення ( $\delta$ ), помилка середнього арифметичного ( $m$ ), коефіцієнт інформативності ( $r$ ). Рівень достовірності відмінностей визначали за  $t$ -критерієм Стьюдента та критерієм Пірсона. Факторний аналіз застосовували з метою аналізу структури особистісних ресурсів стресостійкості плавскладу і

виявлення її специфіки (симптомокомплексів) у респондентів із різними рівнями стресостійкості. Проведення факторного аналізу методом головних компонент із Варімакс-обертанням та нормалізацією Кайзера дозволяло виявити факторну структуру високого та низького рівнів стресостійкості на різних етапах рейсу. Однофакторний дисперсійний аналіз використовували для перевірки істинності припущення про провідний фактор стресостійкості; кореляційний аналіз – з метою виявлення зв'язків між показниками стресового стану, виявлення достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами, значущості відмінностей у типах акцентуованих рис особистості моряків до і після рейсу; Н-критерій Kruskal-Wallis – для визначення статистично значущих відмінностей за шкалами задіяних методик дослідження для усіх вікових груп, U-критерій Mann-Whitney – між окремими віковими групами, критерій Wilcoxon – для двох пов'язаних груп. Для перевірки статистичної значущості коефіцієнта кореляції використовувався критерій Пірсона. З метою встановлення раціональної методики розподілу респондентів за соціонічним типом особистості використовувався метод аналізу ієрархій Т. Сааті (метод парних порівнянь) – для порівняльного аналізу підсумків тестувань з оцінкою загального результату.

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилося у три етапи в період з 2019 р. по 2024 р.

На *підготовчому етапі* було конкретизовано напрями дослідження, уточнено архітектуру наукового пошуку та тему дослідження, відібрано емпіричну базу психодіагностичного дослідження, обґрунтовано вибірку респондентів, сформульовано робочі гіпотези, відібрано надійний та валідний психодіагностичний інструментарій та створено цілісну стратегію дослідження.

На *психодіагностичному етапі* здійснено емпіричне дослідження зрушень у різних сферах особистості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, які впливають на їх стресостійкість, а також впливу психічної нормативності, акцентуацій характеру та адаптивних стратегій моряків на їхню

стресостійкість, залежно від тривалості рейсу, їхнього віку та плавстажу. Під час дослідження соціально-психологічних умов розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту виявлено динаміку психофізіологічних показників оцінки їх стресостійкості, проаналізовано зміни біологічних корелятив показників психологічного стресу, визначено вплив стрес-чинників на психомоторні показники респондентів.

На *аналітико-інтерпретаційному етапі* здійснено математико-статистичну та якісну інтерпретацію отриманих даних вивчення індивідуального, особистісного та суб'єктно-діяльнісного рівнів стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, обґрунтовано та розроблено структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, що дозволило обґрунтувати та розробити технологію розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також розкрити структуру і зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку у них стресостійкості з подальшою її верифікацією.

У дослідженні взяли участь 186 моряків далекого плавання – представників морського торговельного флоту України віком 19-55 років (середній вік 41,5 роки), допущених до праці у морі за результатами медичного огляду. Усі обстежувані – чоловіки, громадяни України. З них 86 членів командного складу – капітани далекого плавання, перші та другі помічники капітанів та інші, КТФ, мають вищу освіту, 100 – матроси, мотористи, обслуговуючий персонал, РТФ – мають переважно середньо-спеціальну освіту. 59% респондентів по вибірці є одруженими. Дослідження проводилось протягом 6-місячного плавання у трансширотному рейсі. Режим праці обстеженого контингенту характеризується такими змінами: 8 годин роботи – 8 годин відпочинку; 4 години роботи – 8 годин відпочинку (штурманська служба). В усіх групах робочий час протягом доби становив 8-12 годин з перервами на обід. Крім того, у дослідженні брали участь 280 курсантів Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія», з якими було проведено тестування з метою виявлення складних за

стресовим впливом вправ програми навчання – індикаторів стресового стану, що дозволило розподілити обстежуваних на підгрупи за соціономічним типом особистості (по 70 осіб з кожного курсу з 1-го по 4-й). Надалі 110 осіб з цих респондентів взяли участь у дослідженні впливів цільової спрямованості на розвиток їх стресостійкості.

**Надійність і вірогідність результатів дослідження** забезпечено методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає у тому, що:

– *вперше*: визначено концептуальні засади дослідження стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та її розвитку в умовах професійної діяльності у соціально-психологічній парадигмі наукового знання; *виокремлено та систематизовано* зовнішні та внутрішні стресогенні чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; *розкрито* сутність і соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також індивідуальні стилі їх реагування на стрес-чинники в умовах професійної діяльності; *досліджено і диференційовано* інтенсивність індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; *виявлено* соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, в тому числі засобами психофізичної підготовки, та відповідно до соціонічного типу особистості фахівців (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані); *розкрито* особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту (за індивідним, особистісним та суб'єктно-діяльнісним рівнями); *розроблено та обґрунтовано* структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості

фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, що поєднує концептуальний, цільовий (змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний) і результативний блоки; *здійснено* теоретико-методологічне обґрунтування та *визначено* змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; *апробовано та доведено ефективність* комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту;

– *удосконалено*: інструментально-методичне забезпечення емпіричного дослідження інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; підходи до соціально-психологічних засобів і технологій процесу розвитку стресостійкості особистості в умовах професійної діяльності, зокрема у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту;

– *отримали подальший розвиток*: наукові уявлення про сучасні підходи до вивчення феномену стресостійкості особистості в умовах професійної діяльності; про соціально-психологічну сутність процесу розвитку стресостійкості у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та його змістовні й структурні особливості в умовах професійної діяльності.

**Практичне значення дослідження.** Основні положення та одержані висновки дисертаційного дослідження можуть бути використані для побудови професіограм фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, при розробці програм їхньої підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації, а також ефективного соціально-психологічного супроводу їх професійної діяльності. Виявлені показники стресостійкості фахівців можуть бути використані для оцінки ефективності їх соціально-психологічної адаптації та своєчасної оцінки адаптаційних порушень, для прогнозування професійної успішності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також з метою виявлення груп ризику серед них. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені практичні рекомендації, що сприяють цілеспрямованій підготовці фахівців морського і внутрішнього

водного транспорту до екстремальних умов їх професійної діяльності. Положення та висновки дисертаційного дослідження можуть бути використані у роботі фахівців психологічної служби морського транспорту, у профільних закладах вищої освіти при викладанні професійно орієнтованих навчальних дисциплін психологічного циклу.

Результати дослідження **впроваджено** у роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ) (довідка № 1004/36 від 29.12.2023 р.), Центру удосконалення освіти Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля (довідка № 226/20 від 06.03.2024 р.); у навчально-науковий процес Одеського національного морського університету (довідка № К/0404 від 25.03.2024 р.), кафедри навігації і управління судном Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія» (м. Ізмаїл) (довідка № 86 від 28.02.2024 р.), кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 1003/15.17 від 28.12.2023 р.), кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та інноваційної педагогіки Херсонської державної морської академії (довідка № 01-34/270 від 01.03.2024 р.), кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін і кафедри інфраструктури та інноваційних технологій водного транспорту Державного університету інфраструктури і технологій (м. Київ) (протокол № 7 від 27.02.2024 р.), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса) (довідка № 19/1 від 12.04.2023 р.), Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» (м. Запоріжжя) (довідка № 01-22/190 від 29.02.2024 р.) та застосовано при викладанні навчальних дисциплін «Соціальна психологія», «Психологія масової поведінки», «Організація колективної діяльності та лідерство», «Психологічна служба», «Психологія конфлікту», «Психологія кризових ситуацій у транспортній інфраструктурі», «Психологія емоційного інтелекту», «Менеджмент морських ресурсів» та ін.

**Особистий внесок авторки.** Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском авторки у розробку проблеми визначення соціально-психологічних основ стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. В опублікованих зі співавторами працях

доробок авторки становить 50%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Положення та висновки кандидатської дисертації на тему «Формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях» у докторській дисертації не використовуються.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема *міжнародних*: VII науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Севе́родо́нецьк, 2019 р.), VI-VII науково-практичних конференціях «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм» (Севе́родо́нецьк, 2019 р., 2021 р.), naukowo-praktycznej konferencji «Wielokierunkowosc Jako Gwarancja Postępu Naukowego» (Warszawa, Polska, 2020), 3rd Scientific and Practical Conference «Challenges in Science of Nowadays» (Washington, USA, 2020), III науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути» (Київ, 2020 р.), IV науково-практичній конференції «Інноваційні підходи розвитку компетентнісних якостей фахівців в умовах професійного становлення» (Ізмаїл, 2020 р.), wissenschaftlichpraktischen Konferenz «Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica» (Stuttgart, Deutschland, 2020), 4 th Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of Social Crises» (Tokyo, Japan, 2020), XI науково-практичній конференції «Сучасні підходи до вискоєфективного використання засобів транспорту» (Ізмаїл, 2020 р.), IOP Conference Series: Materials Science and Engineering (2021), науково-практичній конференції «Актуальні питання сучасних педагогічних і психологічних наук» (Одеса, 2021 р.), науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень» (Київ, 2021 р.), науково-практичній конференції «Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки» (Одеса, 2021 р.), науково-практичній конференції «Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями



наукових досліджень» (Київ, 2021 р.), науково-практичній конференції «Фактори розвитку педагогіки і психології в XXI столітті» (Харків, 2021 р.), 13<sup>th</sup> AHFE Conference «Human Factors, Business Management and Society» (New York, USA, 2022), 1st scientific and practical conference «Science and innovation of modern world» (London, United Kingdom, 2022), I науково-практичній конференції «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи» (PHPCPG: MR, RP) (Київ, 2022 р.), науково-практичній конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах» (Київ, Львів, Торунь, 2023 р.), науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (Київ, 2023 р.), 5th scientific and practical conference «Modern problems of science, education and society» (Kyiv, 2023), науково-практичній конференції «Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя» (Одеса, 2023 р.), 9th scientific and practical conference «Modern problems of science, education and society» (Kyiv, 2023); *з міжнародною участю*: XIV Всеукраїнській науково-практичній веб-конференції «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (Сєверодонецьк, 2020 р.); *всеукраїнських*: VIII науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 2020 р.), науково-практичній конференції «Психічне здоров'я нації: актуальні проблеми та виклики суспільства» (Кам'янець-Подільський, 2020 р.), науково-практичній конференції «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук» (Харків, 2021 р.), VIII науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (Київ, 2023 р.), XIII науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (Хмельницький, 2023 р.); на розширених засіданнях кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2023-2024 рр.).

**Публікації.** Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 51 публікації авторки, з яких 1 одноосібна монографія, 1

навчально-методичний посібник, 20 статей у наукометричних фахових виданнях із психології (з них 1 стаття – у наукометричній базі Scopus, 2 статті – у наукометричній базі Web of Science Core Collection); 2 статті – у зарубіжних періодичних наукометричних виданнях; 27 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 371 найменувань (з них 195 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації викладено на 604 сторінках, із них 500 сторінок основного тексту. Робота містить 65 таблиць на 43 сторінках, 48 рисунків на 26 сторінках, 27 додатків на 63 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

#### 1.1. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву

Проблема психологічного стресу набуває усе зростаючої наукової і практичної актуальності через безперервне зростання екстремального характеру економічного, соціального життя, техногенної, екологічної обстановки, суттєвої модифікації умов і змісту професійної діяльності і багатьох сферах. Дослідники констатують перебування 20% людей у світі у стресовому стані. Фактично половина має досвід перебування у стресових ситуаціях. При цьому більше 14% були не спроможні самотійно вийти із подібних ситуацій [370]. Ця проблема має міждисциплінарний характер і є предметом досліджень у фізіології і медицині, психології і соціології, політиці та економіці, що обумовлено як відповідними фізіологічними і психологічними механізмами стресових реакцій, так і соціально-економічними наслідками стресів у професійній діяльності.

У психології пропонується розрізнити три типи стресових оцінок: травмуюча втрата, втрата чого-небудь (реальна або очікувана), що має для суб'єкта особливе особистісне значення (смерть людини, втрата роботи та ін.); загроза впливу, що вимагає від людини здібностей, що перевищують його реальні можливості; складне завдання, проблема, відповідальна і потенційно ризикована ситуація [3; 30; 159]. З огляду на це професія фахівця морського транспорту є безперечно стресогенною [10; 37; 43; 57; 63 та ін.].

Феномен стресу, відкритий Г. Сельє, найчастіше як термін застосовується для позначення цілої низки фізіологічних і психічних станів людини у складних умовах діяльності [323; 324]. Його популярність обумовлена реальним збільшенням кількості стресів у людей, урбанізацією, прискоренням темпу життя, зростанням кількості міжособистісних взаємодій (насамперед, конфліктних), а також більш явною невідповідністю між біологічною природою людини та умовами її соціального існування.

Ретроспективний аналіз поглядів на природу стресу і стресових станів свідчить про первісний його розгляд у контексті саме біологічних проявів. Так, Г. Сельє, вивчаючи стрес в його гормональних і біохімічних аспектах, запропонував визначення стресу як неспецифічної відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [323]. Продовження фізіологічного напрямку досліджень проблеми стресу поклали роботи У. Кеннона, С. Геллгорна та ін. Вагомий внесок у вивчення механізмів адаптації організму до чинників, що викликають стрес, вніс У. Кеннон як творець теорії гомеостазу. На його думку центральна і вегетативна нервові системи забезпечує мобілізацію організму для реалізації спадкових програм «боротьби і втечі», сприяючи тим самим підтриманню відносної постійності [191]. У свою чергу Л. Орбелі пояснює механізми стресу завдяки феномену т. з. трофічної дії симпатичних нервів. Крім того, було експериментально підтверджено вплив нервової системи на обмін речовин, що відбувається у тканинах організму людини. Дж. Мейсон вважає, що спільним для усіх стресорів є активація фізіологічного апарату, який несе відповідальність за емоційне збудження, це саме збудження викликається появою неприємних чи загрозливих чинників у життєвій ситуації [267].

Таким чином, за результатами багаточисельних клінічних спостережень фізіологи і лікарі стали піонерами у визначенні фізіологічних маркерів стресу, а також його патогенного впливу на людський організм. Через такий ефект у біологічному аспекті стрес визначався як початковий етап управління пристосувальними процесами, під час якого триває процес мобілізації захисних сил організму. Однак за результатами низки експериментів

з'ясувалося, що психіка людини через свою надзвичайну чутливість і складність може суттєво модифікувати характер того стресу, який описують як класичний біологічні теорії. Стало очевидним, що у створенні концепції стресу вагома роль повинна належати як теоретичній, так і практичній психології.

Перші роботи, в яких поняття «стрес» фігурує як найважливіша психологічна категорія, пов'язані з іменами Р. Лазаруса, Р. Ланьєра, С. Фолкмена [215; 257; 258]. Аналізуючи психічні прояви синдрому, описаного Г. Сельє, ними було введено поняття психологічного (емоційного) стресу. Багаточисельні і тривалі дослідження психологічного стресу довели, що фізіологічні зміни, що виникають при психологічному і фізіологічному видах стресу, мають спільні риси, але водночас і деякі суттєві відмінності саме у механізмах їхнього формування. Якщо у випадку безпосередньої загрози фізичного насилля виникає фізіологічний стрес, то у випадку з психологічним стресом вплив стрес-чинників психологічного генезу (або стресогенної ситуації) буде опосередкованим складними психічними процесами, які забезпечують як оцінку стрес-чинника чи ситуації як стимулу, так і зіставлення їх із набутим досвідом. Але цей стимул лише тоді перетворюється на стресор, тоді, коли людина відчуває загрозу після його психологічної переробки. Як правило, таке трапляється тоді, коли в результаті психологічної оцінки виявляється наявна невідповідність між потребами суб'єкта і вимогами середовища, фізичними і психічними ресурсами цього суб'єкта, які необхідні, щоб задовільнити ці потреби. Суб'єктивна оцінка стимулу і ставлення до нього, обумовлені неповторним індивідуальним досвідом, індивідуально-психологічними особливостями особистості, характером її психічного стану і когнітивних процесів складають той психологічний механізм, що визначає особливості і рівень стресу.

Таким чином, у дослідженнях, що стосуються психологічного стресу, простежується намагання знайти кореляції між психічними і фізіологічними компонентами [292]. Констатується, що вміст катехоламінів (адреналіну і норадреналіну) у крові із високою ймовірністю корелюють із виразністю емоційних переживань та особистісною схильністю до них. Зокрема,

переважання адреналіну у порівнянні із норадреналіном пов'язують із виникненням реакцій тривоги, страху, почуття беззахисності. Навпаки, переважання норадреналіну зумовлює почуття рішучості або гніву [153]. На основі отриманих кореляцій фізіологічних показників і даних про перебіг психічних процесів та емоційних реакцій вчені обґрунтовують інтегральні показники, що характеризують особливості і глибину стресового стану людини. Дослідження тривалого стресу у реальних умовах свідчать про те, що не стільки фізичний, скільки психічний рівень адаптації є маркером фізичного і психічного станів людини [49; 52; 87; 152; 164].

Таким чином, розгляд єдиного феномена стресу у межах різних галузей науки (зокрема, фізіології, медицини, психології) сприяв більш поглибленому вивченню окремих фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних проявів стресу, закономірностей їхнього розвитку, структур і функціональних механізмів, що перебувають в основі цих проявів.

Термін «стрес» використовується як поняття, яке вбирає у себе сукупність аспектів, що описують виникнення, прояви і наслідки екстремальних впливів зовнішнього середовища, складної і відповідальної професійної діяльності, конфліктів, небезпечної для життя і здоров'я людини ситуації тощо. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у декількох значеннях:

- стрес – стан занепокоєння в організмі людини, який вона хоче зменшити або усунути. Семантично таке трактування майже не відрізняється від таких дискомфортних станів, таких, як дисонанс, тривожність, слабкий біль та ін.;

- стрес – це поведінкові чи психічні реакції індивіда, які демонструють стан його внутрішнього занепокоєння чи придушення його. Подібні захисні реакції спостерігаються насправді у функціональних проявах різної модальності (у т. ч. когнітивні, емоційні, поведінкові);

- стрес – це умова чи подія у соціальному або фізичному оточенні, яка викликає вживання заходів, щоб її уникнути або агресування, або прийняття рішення про її редукацію чи усунення. За такою семантикою стрес-чинники

розглядаються як поняття, тотожні до таких, як тиск, фрустрація, небезпека, конфлікт, загроза, екстремальна ситуація.

Узагальнюючи ці положення, слід зазначити, що стресовою може бути визнано лише реакцію суб'єкта, яка межує із пороговими рівнями його і фізіологічних і психологічних можливостей. Отже, у зв'язку із відсутністю загальної теорії стресу не зустрічається загальноприйнятого його визначення. Кожна із галузей наукового знання, що використовує цю категорію, інтерпретує її відповідно до предметного поля своїх досліджень.

Незважаючи на наявні численні роботи із вивчення стресу і стресових реакцій, до сих пір немає і загальноприйнятої її класифікації. Багато авторів розрізняють фізіологічні і психологічні стреси, інші поділяють види стресу у залежності від специфіки подразника і порушень функцій організму [44; 92; 124; 125; 159].

Р. Лазарусом було запропоновано одну з перших типологій стресу, при цьому він був активним противником підходів, у яких фізіологічний і психологічний стреси об'єднувались. Він виокремлював ці два види стресу, при цьому підкреслюючи їхні відмінності за критеріями особливостей стимулу, що чинить вплив, механізмів виникнення стресу і характеру реакції на нього. Фізіологічний стрес, на його думку, відрізняється порушенням гомеостазу, він виникає при безпосередній дії на організм людини несприятливого стимулу. Прояв біологічних (фізіологічних) стресів визначається переважно станом різних функцій організму, а також різними формами обміну речовин. Найбільш відомими чинниками, що його викликають, є спрага, голод, порушення дихання і кровообігу, гіпотермія, функції нервової системи тощо. У фізіологічних стресах послідовно протікають катаболічні та анаболічні реакції – стресові механізми, які беруть участь в процесах саморегуляції і забезпечують різноманітні форми гомеостазу, в основному ендокринний, обмінний і нейровегетативний [256]. Вісцеральні і нейрогуморальні механізми здійснюють відновлення гомеостатичної стійкості, при фізіологічному стресі вони надають реакціям стереотипного характеру.

Психологічний стрес у роботах Р. Лазаруса і Р. Ланьєра визначений як реакція людини на специфіку взаємодії між навколишнім світом та особистістю. Пізніше запропоновану класифікацію було уточнено як щодо визначення самого поняття, так і виокремлення його різновидів. Психологічний стрес став інтерпретуватися не лише як реакція, але і як процес, і у цьому процесі вимоги середовища до особистості розглядаються, виходячи із наявних у неї ресурсів, а також ймовірності його подолання [258].

Відповідно до сучасних підходів психологічний стрес дослідники поділяють на інформаційний, емоційний та організаційний. На думку дослідників, емоційний стрес характеризує стан, який свідчить про психоемоційне переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, яке є яскраво вираженим, при цьому такі ситуації тривало або гостро обмежують задоволення її фізіологічних чи соціальних потреб [154 та ін.]. Цим терміном часто позначають стани, що перебувають у межах фізіологічних і психологічних границь психоемоційного напруження [278]. Нерідко з ним пов'язують і стани, що отримують розвиток як результат повторної чи пролонгованої емоційної напруги, стани на межі психічної дезадаптації чи навіть патології [77]. У цілому, зміст терміну «емоційний стрес» містить як первинні поведінкові та емоційні реакції на екстремальні впливи соціального чи біологічного середовища, так і фізіологічні механізми, що є в їхній основі. На думку Л. Бучек та І. Аршави, найбільшу чутливість до дії екстремальних чинників має саме емоційний апарат, через що він є першим, який включається у відповідь на стресову ситуацію [6; 20].

Одним із різновидів психологічного стресу є інформаційний, він виникає під дією таких чинників, як інформація про ймовірний чи реальний вплив несприятливих подій, загрозу їхнього виникнення; зовнішні повідомлення, спогади чи уявлення про ситуації, події та їхні наслідки, що викликають травмування психіки; це також може бути інформаційне перевантаження, при якому людині вкрай складно виконати поставлене завдання, вона не встигає за темпом подій, щоб приймати своєчасні та адекватні рішення у відповідь на них, висока й відповідальність за наслідки таких рішень [48]. Розвиток



інформаційного стресу залежить від стану когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційно-потребнісної сфер особистості, саме вони і визначають особистісну, суб'єктивну значущість стресогенної ситуації, наявність здатності і готовності до її подолання, спроможність вибору раціональної стратегії поведінки в екстремальних умовах, що склались і т. п. Частіше за усе в умовах впливу різноманітних інформаційних чинників екстремального характеру у людини фіксується редукція обсягу оперативної пам'яті, звуження сприйняття, труднощі з розподілом і переключенням уваги, певні зміни відбуваються в оперативному мисленні, які у більшості випадків є неспецифічними і мають місце на тлі, коли спостерігається підвищення напруги тих активаційних складових, які беруть участь у реалізації енергетичного забезпечення інформаційних процесів. Таким чином, чим гірше функціонують механізми, що забезпечують неспецифічну адаптацію, тим нижчою виявляється стійкість до стресу системи, що відповідає за прийом та обробку інформації.

Що ж стосується організаційного стресу, то він характеризується напругою адаптаційних механізмів особистості, коли виникає відповідь на виробничу ситуацію, якій притаманні екстремальні умови діяльності, високі професійні вимоги, рольові конфлікти та ін.) [29; 45]. Н. Хаан і Д. МакГрес виокремлюють такі причини організаційних стресів: інтенсивність роботи; домінування чинника часу; дефіцит або висока інтенсивність спілкування; монотонія; різні зовнішні впливи; різке порушення нормальної системи (порядку) роботи. Перераховані види стресу, за винятком фізіологічного, характеризуються наявністю таких ознак, як індивідуально-психологічна своєрідність процесів психічного відображення сутності екстремальних ситуацій (незалежно від їхньої природи) та особистісних особливостей щодо їхнього подолання [225; 270].

Узагальнюючи відмінні риси, слід акцентувати увагу на найбільш важливій відмінності: фізіологічний стрес зазвичай викликає високо стереотипізовані реакції за допомогою нервових і гормональних механізмів, у той час як психологічний не завжди призводить до очікуваних реакцій. Реакція на психологічну загрозу може виражатися як у страху, депресії, різних за своїм

характером вісцеральних змін, так і погіршенні показників діяльності, моторних порушеннях тощо.

Незважаючи на те, що запропонована Р. Лазарусом і його послідовниками класифікація вносить необхідні уточнення, семантична диференціація понять біологічного і психологічного стресу, усе ж існує певна термінологічна плутанина [94]. Виходить так, що деякі дослідники термін «стрес», зокрема психологічний, застосовують там, де інші їхні колеги надають перевагу використанню таких дефініцій, як тривога, стомлення, фрустрація, конфлікт, психологічний дискомфорт, захисна реакція, напруженість. Насправді ці поняття можуть розглядатися як психологічне або психофізіологічне відображення стресу, так як супроводжуються усіма проявами стресорної реакції [17; 19]. Однак, варто уточнити, що кожне з них має власне категоріальне поле, яке визначається перш за усе тим, яку життєву потребу не вдається реалізувати через неспроможність притаманних конкретному суб'єкту типів активності впоратися з актуальними внутрішніми та зовнішніми умовами життєдіяльності [91].

Таким чином, під час наукового аналізу вдалось з'ясувати, що стрес як поняття за весь час свого існування зазнало суттєвих змін, які переважно детерміновані фундаментальним дослідженням різноманітних аспектів цієї проблеми – каузальності, генези, детермінації, регуляції, проявів, подолання. Це поняття не завжди обґрунтовано використовується, частіше за усе мова йде про ті випадки, коли здійснюється підміна його іншими термінами, близькими за змістом до нього. Неоднозначність розуміння феномену стресу і розбіжності у поглядах при класифікації його видів призводить до розбіжностей трактувань досліджуваних явищ, того, що отримані дані виглядають суперечливими, чіткі критерії оцінки при їхній інтерпретації виявляються відсутніми, а використані методичні прийоми дослідження – неадекватними тощо.

Класифікація існуючих основних підходів та моделей стресу дозволяє розгледіти як зовнішні, так і внутрішні чинники його виникнення [312].

1. У генетично-конституціональній теорії постулюється, що спроможність чинити стресу опір залежить від функціонування в організмі певних захисних стратегій, причому незалежно від того, якими є поточні обставини. Тобто прихильники цієї теорії намагаються виявити кореляцію між генотипом (генетичним складом) і певними фізичними параметрами, які здатні потенційно вплинути на зниження загальної індивідуальної спроможності організму чинити стресу опір.

2. У моделі схильності до стресу упор робиться на ефекти взаємодії зовнішніх і спадкових чинників середовища, завдяки чому допускається їхній взаємовплив, що здатний породити розвиток реакцій напруги і сильні, неочікувані впливи.

3. У заснованій на положеннях психоаналізу психодинамічній моделі згадуються описані З. Фрейдом типи зародження і прояви тривоги: один з них сигналізує тривогу, яка з'являється як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки, а інший позиціонується у вигляді травматичної тривоги, що отримує свій розвиток під впливом внутрішнього джерела, несвідомого за своєю сутністю. Описуючи результуючі симптоми такого стану, З. Фрейд у свій час започаткував термін «психопатія у повсякденному житті» [219].

4. Модель Н. Wolff [367]. Засновник цієї моделі дотримується думки, що стрес є фізіологічною реакцією на стимули соціально-психологічного характеру. Йому вдалось встановити, що така реакція обумовлена певною ситуацією і ставленням до неї, природою аттитюдів (відносин, позицій), а також мотивів поведінки людини.

5. Автори міждисциплінарної моделі стресу вважають, що він породжується стимулами, що викликають тривогу і, таким чином, він обумовлює певні психологічні, фізіологічні і поведінкові реакції, інколи патологічні прояви, але можливо і вищі рівні функціонування і нові можливості регулювання.

6. У теоріях конфліктів постулюється про те, що певні моделі стресу віддзеркалюють взаємозв'язок, який існує між поведінкою членів суспільства і станом напруги в їхніх стосунках, ці обидва аспекти є невід'ємними рисами

процесів групової динаміки. Основною причиною напруги є необхідність підкорятися соціальним нормативам у суспільстві.

7. Центральним елементом у моделі D. Mechanik є поняття адаптації та її механізмів. Адаптація визначається як спосіб, яким суб'єкт бореться із ситуацією, власними почуттями, які ця ситуація викликала. Вона має два модули прояву: захист як боротьба із почуттями, викликаними цією ситуацією (defence) і подолання – як боротьба із ситуацією (coping) [272]. Остання визначається цілеспрямованою поведінкою і здатністю індивіда приймати адекватні рішення при зустрічі із життєвими вимогами і викликами.

8. Модель фізіологічного стресу Н. Selye у модифікації В. Dohrenwend. Стрес розглядається як сукупність поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на соціально-психологічні стимули. Тобто як такий стан організму, в основі якого – неадаптивні та адаптивні реакції [324]. Серед стрес-чинників, які руйнують або загрожують зіпсувати звичайну життєдіяльність суб'єктів, на перший план виходять невдачі соціального характеру, наприклад, сімейні чи економічні. Вони і є тими соціально-психологічними стимулами, які на думку прибічників цієї моделі, не завжди є негативними, а значить, не завжди викликають об'єктивну кризу.

9. Системна модель стресу. Зазначена модель описує управлінські процеси (адаптації, поведінки і т. п.) з т. з. саморегуляції на системному рівні. Така саморегуляція реалізується через зіставлення відносно стабільних нормативних значень систем із її поточним станом.

10. Інтегративна модель стресу. Ядром цієї моделі є проблема, яка вимагає від суб'єкта прийняття необхідного до ситуації рішення. Її виникнення, як і труднощі, що виникають на шляху її подолання, викликає напруження багатьох функцій організму. У тому випадку, якщо вона не розв'язується, напруження не зникає або навіть зростає. Це, у свою чергу, породжує той самий стрес.

У психологічній літературі в основі класифікації стресу за формами його прояву є поділ стресових реакцій на фізіологічні, поведінкові, емоційні та інтелектуальні. Фізіологічні маркери стресу характеризують майже усі

системи людського організму, його серцево-судинну, травленнєву, дихальну та ін. Індикаторами стресу, що діагностується на фізіологічному рівні, можна вважати:

- суб'єктивні переживання суб'єкта (м'язова напруга, утруднення при диханні, серцева біль, біль в інших органах, неприємні відчуття з локалізацією в органах травлення та ін.);
- зміни в окремих системах органів, що обумовлені об'єктивно, як-то підвищення артеріального тиску, зміна судинного тону та ін.;
- порушення, які стосуються фізіологічних функцій, комплексних за своїм характером - швидка зміна маси тіла, підвищена стомлюваність, послаблення імунітету та ін.

Широкий репертуар поведінкових проявів стресу піддається класифікації на певні групи порушень:

- психомоторіки (зміна ритму дихання, тремтіння голосу, надмірне напруження м'язів і т. п.);
- зміна у способі життєдіяльності (порушення сну, режиму дня, відмова від корисних звичок та ін.);
- професійні (підвищена стомлюваність, низька ефективність та результативність професійної діяльності та ін.);
- соціально-рольових функцій (підвищення агресивності, конфліктності, ігнорування соціальних стандартів і норм тощо).

Прояви в емоційній сфері у першу чергу виявляються у загальному емоційному фоні, який набуває песимістичного, негативного забарвлення (гнів, афективні стани, дратівливість, агресія, депресивність). Повторний короткочасний або тривалий стрес можуть мати наслідком зміну характеру, а також виникнення нових рис чи посилення наявних (наприклад, занижена самооцінка, інтроверсія тощо.). За наявності передумов екзогенного чи ендогенного характеру, що є несприятливими, такі зміни можуть подолати межу психологічної норми і набути психопатологічних рис.

Зміна інтелектуальних процесів стосується зниження розумового потенціалу у цілому. Коли свідомість постійно перебуває у дискурсі

каузальності стресу і пошуку шляхів його подолання, це призводить до порушення властивостей і процесів уваги (труднощі зосередження, підвищене відволікання, звуження поля уваги), зниження обсягу оперативної пам'яті. Характерна для стресу зміна гормонального фону може привести до порушення процесу відтворення інформації. Також під час сильного емоційного стресу може мати місце порушення нормальної взаємодії лівої і правої півкуль головного мозку, що може виражатись у більшому домінуванні правої півкулі на свідомість людини, що відповідає за емоційну сферу, і зменшенні впливу лівої півкулі, що відповідає за логічне мислення. Усі ці процеси будуть чинити перешкоди на шляху до своєчасного та успішного подолання психологічного стресу, оскільки зниження рівня когнітивного потенціалу буде ускладнювати процес пошуку виходу зі стресової ситуації.

У представлених формах прояви стресу можна побачити деякі специфічні особливості стресових реакцій у динаміці їхнього розвитку. Разом із тим у деяких роботах із психології стресу зустрічається опис загальної динамічної моделі стресових станів, що вимагає окремої уваги у вивченні цього феномена.

Отже, класична динаміка розвитку стресу описана Г. Сельє. На прикладі стадій, що логічно змінюються, він пояснив процес посилення реакцій організму, спрямованих на пристосування до умов, що змінилися. Стадія мобілізації адаптаційних резервів («тривога») - первісна реакція, що представляє собою вираження загального призову до активізації захисних сил організму (тобто спонукання організму до зміни своїх характеристик). Здійснюється координація гуморальної і нервової видів регуляції в організмі, провідну роль при цьому відіграє головний мозок. Стадія тривоги залежно від характеру і сили впливу може зберігати різну тривалість. Як правило, вона має своїм результатом пристосування організму людини до нових умов існування. Стадія резистентності оформлюється за умов, коли дія стрес-чинника є тривалою за часом, що викликає необхідність підтримки захисних реакцій організму, під час якої відбувається збалансована амортизація адаптаційних резервів. І це за умов, якщо напруження функціональних систем виявляється адекватною до зовнішніх умов. На стадії виснаження відбувається порушення

регуляторних механізмів, що забезпечують захисно пристосувальні способи боротьби організму із надмірно тривалим та інтенсивним впливом стресорів. Відмічається відчутне зменшення адаптаційних резервів організму, зниження його опірності. Як наслідок, зростає ризик виникнення в організмі не лише функціональних порушень, а й морфологічних змін.

«Стадія виснаження» відповідає явищам безсилля, відчаю і фрустрації. При сильній напруженості при стресі, що перевищує порогове для організму значення, організм гине. При припиненні дії стрес-чинника і нормалізації умов середовища включаються процеси репарації, тобто відновлення або ліквідації пошкоджень.

Л. Наугольник розглядає динаміку у розвитку емоційно-вегетативних кризів, які є неспецифічною загально-стресовою реакцією:

- фаза суб'єктивних переживань (тривога може ще не усвідомлюватися, але організм людини вже реагує перебудовою метаболізму, у зв'язку з чим усвідомлюються фізіологічні відчуття, які супроводжуються «внутрішньою напруженістю»);

- фаза переважання симпатичного тону (поява різноманітних психосоматичних реакцій);

- змішана фаза підвищення активності симпатичного і парасимпатичного тонусів (настає усвідомлення самого факту тривоги);

- фаза об'єктивно реєстрованого переважання парасимпатичного тону (тривожний, депресивний стан, можлива поява невротичного стану);

- фаза виснаження симпатичного і парасимпатичного тонусів [92].

Р. Лазарус справедливо вважається піонером у тому, що вніс пропозицію щодо відокремлення психологічного стресу від фізіологічного, а також в аспекті розгляду його як специфічної транзакції, що відбувається між середовищем і людиною. На його переконання, стрес є об'єктом дослідження як психологічне явище за умов, коли дослідники оперують такими психологічними дефініціями, як конфлікт, фрустрація, тривога, захисна реакція [256].

У сучасній психологічній літературі в описі природи психологічного стресу і його особливостей у дійсності часто вдаються до цих термінів. Однак, вони повинні розумітися не як складові визначення психологічного стресу, а як його можливі джерела або наслідки.

Психологічний стрес розглядається як функціональний стан психіки та організму, який характеризується значними порушеннями фізіологічного, біохімічного, психічного та поведінкового статусів суб'єкта через вплив чинників екстремального характеру, що мають психогенну природу (небезпека, загроза, шкідливість чи складність умов життєдіяльності) [8; 35]. Визначальним чинником актуалізації механізмів формування психологічного стану, викликаного стресом є перш за все особистісна, суб'єктивна оцінка людиною існуючої загрози, небезпеки, труднощів ситуації, а не сама вона, ця ситуація. Таким чином, якщо ми аналізуємо психологічний стрес, то маємо обов'язково брати до уваги таких чинників, як значущість ситуації для суб'єкта, її інтенсивність і тривалість, когнітивні процеси, індивідуально-психологічні особливості.

У цілому, під час психологічного стресу спостерігається активація психічних процесів, що мають складну ієрархію і які опосередковують вплив певного стрес-чинника або ситуації стресогенного характеру на організм людини. Тут можна виокремити різні види відповідної реакції, як за ступенем її вираженості - приміром, реакції тривоги різного ступеня, так і за якістю – наприклад, генералізована, гальмівна чи імпульсивна. Частіше за все зустрічаються зміни у мотиваційній структурі діяльності, в емоційних реакціях, у перебігу когнітивних процесів (уваги, сприйняття, мислення, пам'яті), порушення мовленнєвої і рухової поведінки аж до її повної дезорганізації.

Специфічним маркером характеру відповіді на вплив, цей маркер має інтегральний характер, можна вважати поведінкові зміни. Виокремлюють такі найбільш загальні зміни поведінкової активності при достатньо інтенсивних короточасних стресових впливах, як пасивно-емоційна (очікування, коли дія екстремального чинника припиниться, що викликає зниження ефективності



захисних дій, активності у цілому), так і активно-емоційна, спрямована на припинення дії екстремального чинника (втеча або, навпаки, агресія) [58].

Аналізуючи структуру розвитку психологічного стресу і прояснюючи його особливості, важливо звернути особливу увагу на таку опосередковану перемінну, як загроза, яка представлена для особистості у вигляді символів, відомостей, що прогнозують на майбутнє появу небезпечної для людини ситуації, з якою їй доведеться зустрітись. Оцінка потенційної загрози, що передбачає аналізом значення ситуації і суб'єктивне ставленням до цієї ситуації, відбувається шляхом трансформації минулої і поточної інформації про специфіку несприятливої події, прогнозування характеру її прояву і подальшого розвитку.

Дослідниками запропоновано такі типи оцінок стресового впливу: складна проблема, завдання, потенційно ризикована і відповідальна ситуація; загроза впливу стрес-чинника, реакція на який викликає потребу у здібностях людини, якими вона може не володіти, чи можливостях, які вона може не мати; і втрата (реальна або очікувана) чого-небудь, що має травмуючий характер і велике особисте значення (втрата роботи, смерть близької чи рідної людини тощо).

Специфіка психологічного стресу полягає ще й у тому, що він може мати розвиток не лише під впливом реальних, а й потенційних подій, викликаючи у людини страх чи тривогу. Таким чином, на його розвиток впливає велика кількість особистісних (внутрішніх) чинників, серед яких найважливішими можна вважати особистісний локус контролю, специфіку мисленнєвих процесів, що впливають на сприйняття стресової ситуації, досвід подолання схожих стресових ситуацій раніше, емоційну стабільність, готовність звернутися за соціальною підтримкою та ін.

Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до формування інтегрованої поведінки, яка в умовах фрустрації і викликаній нею напруженості дозволяє зберігати психічну стійкість, гармонізувати вимоги оточення і власні потреби, співвідносити відтерміновані наслідки тих чи інших вчинків і негайні результати та ін.

Таким чином, загальний аналіз досліджень психологічного стресу у сучасній психології дозволив виокремити теоретичні моделі розгляду психологічного стресу. Так, біхевіоризм розглядає психологічний стрес через поняття зворотного зв'язку. Стрес перш за усе характеризується як результат взаємодії особистості і середовища. У когнітивному напрямку психологічний стрес – це стан, детермінований когнітивними, особистісними і поведінковими характеристиками, який набирає форму динамічного процесу. Діяльнісний підхід бачить витoki психологічного стресу не всередині суб'єкта і не у зовнішніх стрес-чинниках, а у діяльності, що опосередковує зв'язки особистості зі світом. Процес подолання психологічного стресу описується як діяльність, обумовлена рівнем розвитку свідомості і життєвого світу людини. Системний підхід вивчає феномен психологічного стресу як системне явище, представлене взаємодією основних структурних рівнів функціонування індивіда. Поряд з цим розглядається і діяльність, в якій усвідомлена, суб'єктна позиція у виборі стратегій поведінки призводить до успішного подолання стресу і свідчить про особистісний розвиток. У гуманістичній та екзистенційній психології психологічний стрес розглядається через проблему сенсу напруги і тривоги у бутті людини. Стрес розглядається у його позитивних аспектах, тобто з точки зору його значення для розвитку і становлення особистісної зрілості. У подоланні стресу особлива увага приділяється необхідності «розширення, розкриття меж сприйнятливості і переживань», цінності творчості, творення людиною самої себе та ін.

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна умовно розділити на чотири групи:

- умови життя і роботи: локальні (побутові домашні проблеми, на роботі; транспортні проблеми; найближче оточення); глобальні (середовище проживання: погана екологія, міський смог та ін.);

- взаємодія з іншими людьми: відносини із близькими людьми, сім'я (батьки, діти, подружжя), любовні стосунки поза шлюбом. Відносини у цій системі можна назвати емоційними; ділові відносини (раціональні): рівностатусні (колеги, клієнти), ієрархічні відносини (начальники, підлеглі);

- політичні та економічні чинники: економіка (низькі доходи, непередбачені або непосильні витрати та ін.); політика (високі податки, штрафи, реформи, неефективна політична влада);

- надзвичайні обставини: надзвичайні ситуації (природні: ураган, землетрус та ін.; техногенні: ДТП, катастрофи та ін.; соціальні: іспит, публічний виступ та ін.). Захворювання (COVID-19, інші гострі, хронічні захворювання); кримінальні ситуації (нанесення економічних збитків, а також шкоди здоров'ю і гідності); суб'єктивні причини виникнення стресу з одного боку пов'язані із відносно постійними складовими особистості, з іншого - мають динамічний характер.

У зв'язку з цим виокремлюють дві групи причин:

- *пов'язані із довго діючими програмами:*

- суперечності між біологічною природою людини та її соціальними функціями (зниження природних механізмів захисту від стресу, підвищена чутливість до соціальних стресогенних чинників);

- стрес від реалізації негативних батьківських програм («неусвідомлені установки», «життєві сценарії», які можуть суттєво ускладнювати життя);

- установки особистості (оптимізм/песимізм, політичні та релігійні установки, а також неадекватні установки особистості: повинність, негативна генералізація, установки жорсткої альтернативи);

- неможливість реалізації актуальних «вищих» потреб (за А. Маслоу). Наприклад, стрес від втрати суспільної поваги, кар'єрного фіаско, заняття справою, яка не викликає задоволення (в ієрархії А. Маслоу відповідає незадоволеним потребам у повазі і престижі, у самореалізації);

- неправильна комунікація (неправомірні вимоги, очікування, що перевищують адекватні, упередження негативного характеру, критика, несприйняття чи нерозуміння переважаючої мотивації іншої людини);

- *пов'язані з динамічними перемінними програмами поведінки:*

- стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів (наприклад, патологічний умовний рефлекс, який може привести до клаустрофобії);

- неможливість задоволення базових фізіологічних потреб (стрес, причиною якого є голод, фізична чи розумова втома, нестача сну, надмірно швидкий темп життєдіяльності та ін.). Фрустрація, що виникає як наслідок незадоволеною потреби, може привести до виникнення різних психосоматичних розладів і захворювань;

- неадекватні часові межі, неефективне використання часу. Розмитість часових меж характерна для особистості, яка надає дуже великого значення минулому і майбутньому, втрачаючи повноцінне відчуття сьогодення. Нав'язливі спогади епізодів минулого (найчастіше психотравмуючого характеру), а також переживання і тривога з приводу подій, які ще не відбулися призводять до багаторазового переживання особистістю психологічного стресу. Неефективне використання часу породжує стрес, психологічними маркерами якого є дефіцит часу на спілкування із сім'єю та улюблені справи, відчуття марної трати часу, постійного поспіху та ін. Інтеграція представлених вище відомостей про об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення стресових станів доповнює картину уявлень про стрес як складне явище.

## **1.2. Психосемантичний аналіз основних підходів до аналізу професійного стресу**

Аналіз наукових досліджень, присвячених вивченню стресу у професійній діяльності людини, свідчить про те, що в останні десятиліття ця проблема є однією з найбільш актуальних у психологічній науці і практиці [2; 13; 18; 34; 38 та ін.]. На цей час, з одного боку, накопичено значну кількість досліджень з різних видів стресу – стресу життя, посттравматичного, професійного та ін., а з іншого, – багато авторів відзначають складність, суперечливість і недостатність концептуальної і методологічної розробки зазначеного психологічного феномену.

Прикладні дослідження і розробка різних програм подолання чи купіювання стресу пов'язані, перш за усе, з його негативним впливом на

ефективність діяльності і психічне здоров'я людини [102; 109; 111; 237]. Це, насамперед, зростання кількості захворювань стресової етіології і, як наслідок, порушення працездатності активної частини населення, складнощі адаптації до нових видів і форм праці, розвиток станів зниженої працездатності, розвиток різних форм особистісного неблагополуччя (феномен відчуження праці, десоціалізація, професійна та особистісна деформації). Тому більшість проведених досліджень стресу має прикладний характер і спрямовано на вивчення феноменології проявів стресу у професійній діяльності [1; 16; 21; 41 та ін.].

Увага до розробки психологічної проблематики стресу пояснюється її безпосереднім зв'язком із життєво важливими вимогами сучасного життя. Труднощі в адаптації, нездатність справлятися із підвищеними професійними навантаженнями, різні форми особистісного неблагополуччя - ось перелік проблем, які сьогодні справедливо сприймаються суспільством як безпосередня загроза якості життя і психічному здоров'ю людини. Не випадково, професійний стрес виокремлено в окрему рубрику у Міжнародній класифікації хвороб (ICD-11) [231].

Професійний стрес - різноманітний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини [5]. Специфіка поняття «професійний стрес» полягає у тому, що воно відображає особливості стресового стану (в його причинах, проявах і наслідках), яке виникає при здійсненні різних видів професійної діяльності. Важливим при цьому є не лише вивчення організаційних форм та умов здійснення діяльності на конкретних трудових постах, а й аналіз характерних особливостей проявів стресу у залежності від змістовної специфіки професії. Тому професійні завдання і професійне середовище у цілому є тими ключовими утвореннями, у взаємозв'язку з якими розглядається розвиток стресу у професійній діяльності. У цьому контексті термін «професійний стрес» (англ. - «occupational stress») є родовим для низки таких понять, як «робочий стрес», «трудоий стрес», «організаційний стрес» та ін. і належить

до рівня аналізу діяльності фахівця як члена певного професійного співтовариства.

У сучасній психології представлено широкий спектр концепцій і відповідних їм моделей професійного стресу. Це різноманіття відображає відмінність дослідницьких позицій у розумінні того, що таке стрес і як це поняття може бути операціоналізовано. Крім класичної дилеми у вихідному трактуванні терміну «стрес» як комплексу причин і чинників, що викликають підвищену напруженість діяльності та ускладнюють вирішення поведінкових завдань, або ж власне стану суб'єкта, що виникає при різного роду ускладненнях ситуації, оформилась низка нових теорій та їхніх емпіричних додатків. Розробка більшості концепцій професійного стресу пов'язана з усвідомленням необхідності аналізу опосередкованих чинників і/або індивідуальних характеристик, які відіграють принципову роль у розвитку стресових реакцій та їхній фіксації у вигляді стійких негативних проявів. До таких базових моделей належать, наприклад, аддитивна модель суб'єктивних складових праці Дж.Р. Олдхема і Дж. Хакмана, двофакторна модель відповідальності і контролю Р. Карасека, модель особистісних модераторів К. Паркес, модель дисбалансу зусиль і підкріплення Й. Зіґріста та ін. [155].

На перший погляд, така різноманітність теоретичних позицій та їхніх трактувань свідчить про невизначеність і навіть змістовну розмитість вихідного поняття «стрес». З цієї точки зору, професійний стрес - це просто широко поширений термін, що використовується як своєрідний «ярлик» для позначення мозаїчної картини розрізнених проблем, фактів і спостережень, пов'язаних зі змінами життєдіяльності людини в ускладнених умовах праці. Однак пильний аналіз найбільш відомих моделей професійного стресу свідчить, що вони є достатньо добре концептуально та емпірично обґрунтованими. Більш того, у логіці побудови цих моделей чітко простежується використання подібних конструктів, що дозволяють виокремити три основні типи концептуальних парадигм аналізу професійного стресу.

Парадигма відповідності у системі «особистість – середовище» – в основі екологічного підходу. У цій парадигмі стрес розглядається як результат дисбалансу між вимогами навколишнього середовища (фізичного, трудового, соціального) і наявними ресурсами людини, що проявляється у формуванні широкого спектру негативних наслідків як з боку зниження ефективності праці, так і порушень фізичного здоров'я та особистісного благополуччя працюючих.

Процесуально-когнітивна парадигма, що базується на психологічній моделі стресу Р. Лазаруса, оформилася у вигляді трансактного підходу. Вона заснована на інтерпретації стресу як процесу розвитку індивідуально-особистісних форм адаптації до ускладнених умов діяльності. Його головними компонентами є когнітивна оцінка ситуації та актуалізація репертуару внутрішніх засобів подолання труднощів (у межах цього підходу розглядаються стратегії стрес-долаючої поведінки, тобто копінг-стратегії).

Парадигма регуляції станів реалізується у межах регуляторного підходу. У ній увага фіксується на аналізі стресу як особливого класу станів з багатою феноменологією, що виникають через зміни механізмів регуляції діяльності та поведінки при актуальному і пролонгованому впливі стресогенних чинників. Незважаючи на те, що у спеціальній літературі наведені парадигми найчастіше обговорюються як незалежні і у певному сенсі конкурують між собою, між ними не існує жорстких розмежувань або непримиренних суперечностей. Навпаки, у сукупності вони швидше відображають різні «пласти» аналізу чинників і механізмів розвитку професійного стресу, які взаємодоповнюють один одного. Тому орієнтація на створення цілісних концепцій професійного стресу передбачає не лише критичний аналіз існуючих різночитань, а й пошук шляхів розробки більш потужної методології досліджень стресу, яка б узагальнювала накопичений методичний інструментарій для вирішення різного роду практичних завдань.

Причиною сильного нервового перенапруження можуть бути умови праці: погане освітлення і вентиляція, тісне приміщення та ін. До чинників, що безпосередньо або побічно сприяють професійним стресам, можна також

віднести дефіцит інформації і часу. Як вважають фахівці з професійних стресів, останні два чинники є фоном, на якому стресом може стати будь-яке додаткове роздратування [197].

Як зазначається у звіті Американського національного інституту охорони праці, серед професій, що викликають стрес найчастіше, перші місця у рейтингу посідають такі, як вчитель у старших класах, шахтарі і поліцейські, різноробочі, секретарі, офіс-менеджери та ін. [352; 353]. В останніх трьох професіях на відміну від шахтарів (небезпека) і диспетчерів транспортних засобів (відповідальність) джерелами стресу є відсутність свободи у прийнятті рішень, низька заробітна платня, низький професійний статус.

Дослідження вчених переконливо свідчать про те, що професійний стрес без проведення профілактичних заходів призводить до депресії, зловживання алкоголем, наркотиками, а іноді до суїцидальної поведінки [80; 113; 223; 274]. Тривалий професійний стрес, у свою чергу, веде до виникнення синдрому емоційного вигорання [123; 243; 247; 285]. Дослідження стану стресу у професійній діяльності свідчать про те, що феноменологічно і в аспекті особливостей механізмів регуляції професійний стрес являє специфічний вид стресових станів, який відображає фізіологічні та психологічні особливості його розвитку [99; 127]. Як свідчать результати досліджень, зміст та умови реалізації професійної діяльності, інтенсивність навантажень специфічним чином впливають на рівень стресогенності професійної ситуації у цілому і призводять до наростання напруженості праці [162; 166; 173]. Представники певної професійної спільноти відчувають стрес, джерела якого перебувають у самому змісті професійної діяльності [167; 170]. До негативних наслідків професійного стресу належать форми гострих стресових станів та їхня фіксація у вигляді стійких порушень психічного здоров'я - різних форм дезорганізації індивідуальної та групової поведінки, характерних професійно-особистісних деформацій і психосоматичних розладів [253].

Таким чином, дослідження у галузі професійного стресу у цілому мають емпіричну спрямованість і є описом різноманітних чинників, що обумовлюють розвиток стресу, способів і механізмів адаптації людини до умов робочої



ситуації, набору діагностичних методик та оптимізаційних процедур. Розвиток стресу зумовлений великою кількістю причин, важливе місце серед яких посідають чинники психологічної та соціальної природи. Ступінь вираженості і феноменологія проявів стресу у конкретної людини залежать від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду і контексту групових та організаційних взаємодій, у межах яких здійснюється професійна діяльність. Стрес-реакції можуть розвиватися у прогресивних, добре керованих організаціях, що обумовлено і структурно-організаційними особливостями, і характером роботи, особистісними відносинами співробітників та їх взаємодією.

Професійний стрес виникає і у співробітників, які недостатньо завантажені роботою, а також у тих, які вважають, що не можуть повною мірою реалізувати власний професійний потенціал і здатні на більше. Виокремлюють достатньо велику кількість видів професійного стресу, які можуть бути викликані різними чинниками, пов'язаними із трудовою діяльністю, роллю працівника в організації, взаємовідносинами на роботі, діловою кар'єрою, організаційною структурою та психологічним кліматом, неорганізаційними чинниками. Наявні класифікації професійного стресу відрізняються як ступенем деталізації, так і концептуальними підходами. Усі чинники, що викликають виробничий стрес, В. Барабой пропонується умовно розділити на об'єктивні (мало залежать від особистості працівника) і суб'єктивні (розвиток яких більше залежить від самої людини) [8].

До першої групи (об'єктивні чинники стресу) належать шкідливі характеристики виробничого середовища, важкі умови роботи і надзвичайні (форс-мажорні) обставини. Слід зазначити, що деякі види діяльності спочатку припускають наявність стресогенних чинників, пов'язаних з особливостями виробництва. У деяких видах діяльності ці шкідливі чинники діють комбіновано. Ці чинники виробничого середовища первинно сприяють розвитку біологічного стресу, який потім може ускладнюватися стресом психологічним. До несприятливих умов праці, що провокує розвиток виробничого стресу, можна віднести високий темп діяльності (професійний

спортсмен), тривалу роботу (моряк дальнього плавання, учасник антарктичної експедиції), «рваний» темп діяльності (лікар швидкої допомоги), підвищену відповідальність (авіадиспетчер, керівник підприємства), значні фізичні навантаження (вантажник) і т. п. [12; 15; 53; 54; 56]. Додатковими чинниками стресу є різні надзвичайні (форс-мажорні) ситуації, які можуть набувати різного характеру у залежності від специфіки праці [79; 82; 96; 105; 160].

Друга група (суб'єктивні чинники стресу) містить два основних різновиди: міжособистісні (комунікаційні) і внутрішньоособистісні стреси. Перші можуть виникати при спілкуванні із вищими посадовими особами, підлеглими і рівностатусними колегами по роботі. Керівник достатньо часто є джерелом стресу для свого підлеглого, у якого може виникати стійке психологічне напруження із самих різних причин: через надмірний контроль із боку керівника, через його завищені вимоги, недооцінку його праці, відсутність чітких вказівок та інструкцій, грубе або зневажливе ставлення до себе з боку начальника і т. п. У свою чергу, підлеглі стають джерелами стресу для своїх начальників через власну пасивність, зайву ініціативність, некомпетентність, злодійство, лінь і т. п. Особи, які не працюють у конкретній організації, але контактують з нею, також можуть бути джерелом стресів для співробітників організації.

Внутрішньоособистісні стреси, у свою чергу, можна поділити на професійні, стреси особистісного характеру і стреси, пов'язані з поганим соматичним здоров'ям працівників. Професійні причини стресів обумовлені дефіцитом знань, вмінь і навичок (стрес новачків), а також відчуттям неконгруентності між працею і винагородою за неї. Причини стресів особистісного характеру мають неспецифічний характер і зустрічаються у працівників самих різних процесій. Найчастіше це низька самооцінка, невпевненість у собі, страх невдачі, низька мотивація, невпевненість у своєму майбутньому і т. п. Джерелом виробничих стресів може бути і стан здоров'я людини. Так, хронічні захворювання можуть приводити до стресів, так як вони вимагають підвищених зусиль для їхньої компенсації і знижують ефективність діяльності працівника, що може відбитися на його авторитеті і соціальному

статусі. Гострі захворювання також є джерелом переживань як за рахунок соматопсихічних зв'язків, так і побічно, «вимикаючи» на час працівника із трудового процесу (що викликає фінансові втрати і необхідність заново адаптуватися до виробництва). Деякі види діяльності можуть призводити і до професійних, і до побутових стресів - наприклад, керування автівкою. З одного боку, багато професійних водіїв відчувають стреси, пов'язані з їх роботою, але подібні стреси відчувають і мільйони людей інших професій, які використовують автомобіль для переміщення на роботу або зі своїх справ.

На основі аналізу численних класифікацій чинників виникнення професійного стресу можна виокремити чотири групи потенційно стресогенних чинників, властивих для будь-якої професійної діяльності: комунікативні, інформаційні, емоціогенні, фізіолого-гігієнічні (табл. 1.1).

Насправді, як стверджують вище зазначені автори, чинників набагато більше, до того ж деякі професії характеризуються унікальними, лише їм притаманними стресогенними впливами. У поєднанні із предметом праці, її метою і змістом стресогенний профіль створює психологічний «портрет» професії – простий або складний, стереотипний або своєрідний.

Стресові чинники комунікативної природи - це група комунікативних чинників, що належать до соціально-психологічного аспекту професійної діяльності, вона визначає місце фахівця у професійній організації.

Відомо, що більшість стресогенних чинників належать до комунікативних. Людське спілкування за своєю природою є конфліктогенним.

Серед комунікативних чинників необхідно, перш за усе, виокремити два. Перший із них описує вертикальну, а другий - горизонтальну структуру спілкування.

«Вертикальний» чинник має особливу значущість у жорстко регламентованих професійних структурах.

Однак й у будь-якому випадку стресогенність пов'язана з рівнем ієрархії, на якому перебуває фахівець

Таблиця 1.1

## Потенційно стресогенні чинники у професійній діяльності

Групи чинників	Чинники	Стисла характеристика
Комунікативні	Вертикальна структура	Формальні відносини у системі підпорядкованості
	Горизонтальна структура	Неформальні відносини зі співробітниками і клієнтами
Інформаційні	Алгоритмізація	Послідовність і упорядкованість операцій
	Евристичність	Об'єм творчого компоненту праці
Емоційгенні	Відповідальність	Міра впливу на долі інших людей
	Небезпека	Ступінь ризику для власного здоров'я і життя
Фізіолого-гігієнічні	Населеність	Шкідливі чинники робочого середовища
	Ритмичність	Співвідношення з біоритмами організму

Чим більше людей перебувають у прямому підпорядкуванні, тим вище напруженість праці керівника. Не випадково інфаркт міокарда називають «хворобою керівників». Влада над людьми володіє не лише стимулюючою, але й обтяжливою дією. Чим вище ешелон влади, у межах якого працює людина, тим менше вона належить самій собі, тим більший тиск вертикального комунікативного чинника він відчуває. За аналогією із військовими структурами можна виокремити стратегічний (вища ланка), оперативний (середня ланка) і тактичний рівні керівництва. Найменша стресогенність за цим чинником характеризує професії виконавської типу із мінімальною кількістю або повною відсутністю підлеглих (так звані «робочі» професії або професії допоміжного персоналу). Найбільшою стрес-толерантністю по відношенню до «вертикального» чинника мають особистості із високорозвиненими якостями природженого лідера (вольові, владні,

авторитетні, вольові, наполегливі і наполегливі, емоційно витримані). Вони здатні до тривалої та успішної керівної роботи, не завдаючи тим самим шкоди своєму здоров'ю.

«Горизонтальний» чинник пов'язаний із неформальним спілкуванням поза системою підпорядкованості. Очевидно, що професіонали, ізольовані під час роботи від суспільства, страждають від соціальної депривації. Це властиво роботі полярників, геологів, метеорологів, водолазів, моряків та інших фахівців. Дослідження моряків в екстремальних умовах дозволили Т. Зайцевій та В. Ходаковському визначити такі чинники, від яких залежить стійкість до стресу особистості: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості, особистісна референтність, ступінь конфліктності, досвід соціального спілкування, моральна нормативність особистості [38]. Самооцінка, на його думку, є ядром саморегуляції та визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності, а також власних можливостей. Особистісна референтність – відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття особистої значущості для навколишніх. Моральна нормативність особистості визначає ступінь її орієнтації на існуючі у суспільстві норми і правила поведінки.

Можливо виокремлення таких градацій горизонтального комунікативного чинника (у напрямку зниження стресогенності): замкнутість у мікрогруп (5-7 осіб); спілкування, обмежене малою групою (до 30 осіб); спілкування у великій групі (100 осіб). На полюсі мінімальної стресогенності відповідного чинника – професії із вільним (нерегламентованим) спілкуванням у необмежено великих групах людей. До них можна віднести, наприклад, працівників торгівлі, сфери обслуговування, мас-медіа, будівельників, конторських службовців, медичних і педагогічних працівників, провідників і кондукторів пасажирського транспорту та ін. [117; 156; 158]. Будь-які стресові переживання можуть у такому середовищі знайти швидку розрядку у зв'язку із потенційним різноманіттям форм стихійної психологічної допомоги.

Подолати стрес-чинники соціальної обмеженості здатні особи, що володіють широким і гнучким комунікативним потенціалом (толерантні, адаптивні, доброзичливі та емпатійні, тактовні і попереджувальні, самостійні і

незалежні, які не страждають соціофобією). Тривале функціонування у складі замкнутої малої групи не викликає у них напруги, не призводить до залишкового емоційного «отруєння».

Інформаційні чинники стресу - це група інформаційних чинників, яка пов'язана зі структурою діяльності, її операційним складом. Найважливішими серед них можна вважати ступінь алгоритмізації та евристичність. Алгоритмізація відображає послідовність і впорядкованість професійних операцій. Як правило, вони регламентовані відповідними інструкціями і розпорядженнями, які можуть мати різний ступінь жорсткості. Найбільшу складність мають види діяльності, в яких способи вирішення професійних завдань, в принципі, є невизначеними, різноманітними, ситуативними, а алгоритм містить лише проміжні і кінцеві цілі. Така робота лікаря, психолога, слідчого, науковця у прикладних сферах, працівників літератури і мистецтва, інженерів, конструкторів, діячів реклами, різних сфер бізнесу, рятувальників і т. п. Стресогенний вплив відповідного чинника зменшується, коли з'являється можливість будувати нові алгоритми із раніше невідомих елементів (блоків); підбирати потрібний алгоритм із наявного переліку; вибудовувати відомі алгоритми у певному порядку. На протилежному полюсі – чинник-професії із найвищим рівнем алгоритмізації, в яких послідовність дій є відомою заздалегідь і незмінною. До них належать багато робітничих професій промислових виробництв, особливо конвеєрного типу, професії операторів, що працюють у режимі спостереження і керуючих нескладними технічними системами. При наявності добре сформованих навичок така діяльність може здійснюватися як би автоматично, не завантажуючи повністю свідомості суб'єкта і забезпечуючи тим самим мінімальну напруженість. Однак при цьому може наступати стан монотонії, який викликає відмову від діяльності внаслідок зниження загального рівня неспання.

Успішна професійна діяльність в умовах алгоритмічної невизначеності вимагає розвитку таких якостей особистості, як ініціативність, підприємливість, лабільність, відкритість до змін і швидку зміну стереотипів. Спеціалісти повинні мати розвинену інтуїцію і здатність до надситуативної

активності. Чинником стрес-толерантності для таких професій є також здатність до ризику. Наявність зазначених властивостей забезпечує збереження професійного здоров'я.

Евристичність діяльності відображає її творчу природу, неможливість вирішити професійні завдання відомими (хоча і різноманітними) способами. Природно, що максимальна евристичність викликає найбільші труднощі. Необхідність постійної імпровізації зустрічається у професійній сфері не так вже й часто. Типові приклади: «висока» політика і бізнес, «високе» мистецтво, «висока» мода, фундаментальна наука, креативна психотерапія і педагогіка, реставрація шедеврів, дешифрування текстів, а також різні види експертної діяльності та ін. Зниження евристичного компонента можна уявити у вигляді таких градацій: організована (структуроване) творчість (наприклад, художній розпис, гравірування, різьблення по дереву); включення творчих елементів в структуру діяльності (наприклад, робота екскурсовода, викладача, медичної сестри). Протилежний полюс цього чинника зводить творчий компонент нанівець або повністю виключає його. У таких професіях безумовне, скрупульозне, стереотипні виконання є необхідною ознакою якісної та ефективної роботи.

Успішність в евристично насичених видах діяльності досягається при наявності у працівника творчого потенціалу. Ця природна якість може бути розвинута специфічним індивідуально орієнтованим вихованням та навчанням. Творчість передбачає певну стабільність емоційної сфери, емоціостазис. Адекватна самооцінка власних творчих здібностей забезпечує збереження професійного здоров'я фахівців такого типу.

Стресогенні чинники емоційного характеру - це група емоціогенних чинників праці, яка має найбільш очевидні і тісні зв'язки з емоційним стресом. Першим з них є чинник відповідальності, що відображає пряму соціальну значущість діяльності, міру впливу фахівця на долі інших людей, ціну його можливих помилок. На полюсі максимальної складності розташовуються професії, пов'язані із відповідальністю за життя багатьох людей. До них можна віднести роботу екіпажів літальних апаратів, пасажирських суден, морських

суден, авіаційних диспетчерів і керівників польотів, машиністів залізничного транспорту, працівників екологічно небезпечних виробництв. З високою відповідальністю пов'язана також робота рятувальників, пожежних, підривників, саперів, водіїв автобусів і великовантажних автомобілів. Особливо слід відзначити діяльність воєначальників і працівників держапарату високого рангу. Зниження інтенсивності чинника відповідальності можна представити у вигляді таких градацій: відповідальність за життя окремих людей (водій таксі і маршрутного таксі, кранівник); відповідальність за здоров'я людей (лікар, медсестра, спортивний тренер, вихователь дитячого садка, інженер з техніки безпеки); відповідальність за соціальний добробут людей (соціальний працівник, психолог, юрист). На полюсі мінімальної складності розташовуються професії, що не мають прямого впливу на життя, здоров'я і благополуччя людей. До них можна віднести, наприклад, зв'язківців, працівників сільського, лісового господарства та екологічно безпечних виробництв, працівників багатьох культурних сфер, сфери фінансового бізнесу та ін.

Відповідальна професійна діяльність висуває до особистості високі вимоги, що не піддаються, проте, точному формулюванню. Як відомо, відповідальність – один з найбільш важливих проявів зрілої особистості, повністю позбавленою психопатичних та адиктивних рис. Оцінка цієї якості з найбільшою надійністю досягається біографічним методом.

Другим з емоціогенних чинників є небезпека праці для здоров'я і життя самого працівника, ступінь вітальної загрози. З найбільшою небезпекою повсякденно стикаються шахтарі, водолази, льотчики, моряки, верхолази, міліціонери та оперативні працівники силових структур, співробітники спецпідрозділів, пожежні, які мають справу з вибуховими, вогнебезпечними, токсичними і радіоактивними речовинами, професійні спортсмени у деяких видах спорту, кіно-каскадери, артисти цирку, моряки дальнього плавання і багато інших фахівців.

Професійна успішність у небезпечних видах діяльності забезпечується високою стрес-толерантністю, емоційно-вольовою стійкістю, здатністю до



виправданого ризику, сміливістю. Відомо, що ці якості розвиваються лише на біологічній основі. При недостатньому рівні їхнього розвитку підвищується ризик невротичних (тривожних) розладів і психосоматичних захворювань. Ефективно протистояти впливу шкідливих чинників середовища можуть люди, що володіють міцним здоров'ям, великим запасом функціональних резервів, треновані і загартовані. В іншому випадку підвищується ризик професійних захворювань.

Другий чинник відображає ритмічність праці, співвідношення його режиму із біологічними ритмами організму. Найбільша напруга викликає «рваний» режим, при якому діяльність у принципі є неритмічною і непередбачуваною, оскільки визначаються зовнішніми обставинами. Професіонал змушений підтримувати оптимальний робочий стан протягом тривалого часу (доба і більше), при цьому повноцінний відпочинок неможливий. На другому рівні складності з цього чинника будуть перебувати професії, пов'язані із вахтовими режимами, роботою у пізній вечірній та нічній часи. На третьому рівні - професії зі звичайним денним 8-годинним режимом праці. Найменша напруга за чинником ритмічності викликають професії із вільним режимом праці і відпочинку, в яких фахівці самі планують свій робочий час, не будучи жорстко пов'язаними зовнішніми обставинами. Успішна діяльність у «рваному» режимі вимагає приблизно тих же професійних якостей, що і робота в украй шкідливих умовах праці. До цих вимог додається висока самоорганізація, високорозвинені волевільні якості, ефективна психічна саморегуляція. Вони дозволяють уникнути нервових зривів, обумовлених десинхронізацією та іншими стресогенними захворюваннями.

Основні стресогенні чинники професійної діяльності у поданій їхній класифікації дозволяють здійснити багатофакторну експертну оцінку будь-якої з існуючих спеціальностей. Градування таких чинників від першого до восьмого може бути виражено за чотирибальною шкалою. При цьому стає доцільною як диференційована оцінка за чинниками, так і інтегральна оцінка. Остання може варіюватися від мінімального рівня 8 балів до максимального -

32 бали. Представляється доречним виокремити на цій шкалі чотири діапазони: професії із малою стресогенністю (8-13 балів); професії із помірною стресогенністю (14-19 балів); професії із вираженою стресогенністю (20-25 балів); професії із високою стресогенністю (26-32 бали).

Очевидно, що із загальної точки зору найбільшої уваги потребують ті чинники, стресогенність яких є максимальною (4 бали) або субмаксимальною (3 бали). У таких випадках вимоги до специфічної стресостійкості фахівця стають обов'язковими, а їхнє виконання забезпечує збереження професійного здоров'я, захищає від розвитку професійних захворювань та емоційного вигорання. Вельми рідко, але зустрічаються спеціальності, для яких є характерною максимальна вираженість усіх або майже усіх стресогенних чинників.

Як приклад наведемо діяльність капітана корабля дальнього плавання. Він працює у високому ешелоні влади (3 бали за першим чинником). Коло його неформального спілкування у дальньому поході вкрай обмежене (3 бали за другим чинником). Власна діяльність є мало впорядкованою (3 бали за третім чинником). Боротьба з океанською стихією робить її високо евристичною (4 бали за четвертим чинником). Ступінь відповідальності є дуже високою (4 бали за п'ятим чинником). Ступінь особистої небезпеки – очевидна (4 бали за шостим чинником). За фізіолого-гігієнічними чинниками робочого середовища його діяльність розцінюється як вкрай шкідлива для здоров'я (4 бали за сьомим і восьмим чинниками). Підсумкова інтегральна оцінка стресогенності праці – 30 балів із 32 можливих. Оцінка у наведеному прикладі є достатньо приблизною, оскільки не враховує специфічних чинників, характерних лише для цієї спеціальності (наприклад, ризик бути атакованими морськими піратами).

### **1.3. Соціально-психологічний аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх стрес-чинників у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

Як зазначає О. Безлуцька, екстремальні умови праці фахівців морської галузі пов'язані із постійно діючими на них стрес-чинниками: кліматичними (температура, гіпоксія, баричні впливи, магнітні бурі, спека, холод, вологість, киснева недостатність); технічними (шуми, вібрації, радіочастоти); фізіологічними (гіподинамія, хвороби, травми); ергономічними (робота вночі, зміна часових поясів); психологічними (дефіцит інформації, підвищена відповідальність, одноманітність дій, напружені стосунки у колективі, високий темп роботи); надзвичайними обставинами (небезпека для життя і здоров'я, хвороба близьких, смерть колег, близьких, рідних, напад піратів) [10; 11]. Таким чином, вона звертає увагу на те, що при аналізі особливих та екстремальних умов діяльності необхідно брати до уваги два «середовища» - фізичне (предметне) і соціальне. Кожному із них властиві конкретні типи ситуацій і закономірності (психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні) їхнього впливу на професіонала та динаміку структури його особистості. Аналогічні міркування з цього приводу знаходимо у дисертації Д. Куриці [75].

Морські професії належать до найбільш складних професій сучасності [66; 67; 108]. На думку О. Безлуцької, це пов'язано із такими чинниками: екстремальні умови праці, пов'язані із пролонгованим стресом, постійне очікування аварійних ситуацій і необхідність бути готовим до них у будь-який момент, зовнішні (середовищні) умови, що завдають шкоди здоров'ю. Сенсорна ізоляція, кумулятивний вплив качки і вібрації, постійного шуму від працюючого двигуна, клімато-зональні контрасти, цілодобовий режим роботи, підвищена інтенсивність та екстенсивна напруженість трудової діяльності, а також низка інших екстремальних чинників впливає на усіх працюючих, незалежно від їхньої професійної приналежності [10; 12].

Професія моряка досі залишається однією з найбільш ризикованих. Встановлено зростання відносного ризику смертності, раннього виходу у відставку і психічних розладів, значною мірою викликаних специфічними умовами роботи людини у морі і стресовими чинниками суднового середовища. Отримані при обстеженні плавскладу дані свідчать про те, що вони є наслідком перебудови механізмів психологічного захисту, пов'язаного з адаптацією до умов тривалих рейсів при відносній соціальній ізоляції зазначеної професійної групи.

За допомогою досліджень поширеності серцево-судинних захворювань серед моряків R. Pougnet, L. Pougnet, B. Loddé, M.L. Canals, D. Jegaden, D. Lucas і J. Dewitte було розраховано загальну поширеність, створено 2 групи відповідно до періоду дослідження (1990-і – 2000-і) та проведено порівняння за допомогою 2-тесту з поправкою Мантеля-Хензеля. Було відібрано 18 статей (усього: 57473 європейських моряків і 327 неєвропейських моряків). Поширеність куріння становила від 37,3 до 72,3%; поширеність надмірної ваги – від 27,9 до 66,5%; гіпертонія – від 8,2 до 49,7%; гіперхолестеринемія («високий рівень холестерину у крові») – від 25,1 до 42% досліджуваних популяцій; від 3,3 до 9,3% досліджуваних популяцій страждали на цукровий діабет. Два дослідження показали 10-річний серцево-судинний ризик, який можна порівняти з ризиком у загальній популяції. Після підрахунків з аналогічними дослідженнями, поширеність куріння становила 61,4%, надмірної ваги – 60,9%, гіпертонії – 30,1%, високого рівня холестерину – 34,6%, діабету – 3,6%. Поширеність куріння була значно нижчою у 2000-х роках (45,4% проти 61,3%,  $p < 0,01$ ), а надмірної ваги, артеріальної гіпертензії та гіперхолестеринемії - вищою (64,1% проти 47,1%,  $p < 0,01$ , 42,1% проти 14,8%,  $p < 0,01$ , 42,0% проти 33,9%,  $p = 0,02$ ). Автори роблять висновки, що модифіковані чинники ризику є найбільш вивченими. Куріння мало тенденцію до зменшення у 2000-х роках [302].

Моряки живуть і трудяться у специфічних умовах, які пов'язані з соціальними та фізичними обмеженнями, тривалим відривом від звичного (берегового) середовища і соціального оточення. W. Jonglertmontree,

О. Kaewboonchoo, I. Morioka, P. Voonyamalik зазначають, що моряки працюють у небезпечному фізичному та психосоціальному робочому середовищі. Однак стан психічного здоров'я моряків не є предметом особливої уваги порівняно з питаннями фізичного здоров'я. Систематичних, комплексних оглядів проблем психічного здоров'я та їхніх чинників бракує [248].

К. Косенко і М. Маркова зауважують, що моряки далекого плавання належать до професійних груп з одним з найбільших ризиків бути підданими дії професійного стресу, який, як відомо, негативно впливає на психічне здоров'я. Специфіка їхньої праці передбачає суттєві наднормові навантаження за рахунок професійно обумовленого оксидативного, дизрегуляторного, емоційного та психосоціального стресу [63]. Ними встановлено, що розподіл стресового навантаження та патологічної тривожно-депресивної реакції в екіпажах морських суден торговельного флоту є неоднорідним і пов'язаний з особливостями професійної діяльності. Інтенсивність стресового навантаження та симптоми тривоги в осіб з низьким, помірним та високим рівнем психоемоційного напруження були більш вираженими у офіцерів, тоді як рівень депресивної реакції був однаковим у офіцерів та рядового складу. Динаміка показників стресового навантаження, їхня синхронізація та погіршення психічного здоров'я обстежених до клінічних проявів тривожно-депресивної реакції дозволяють зробити висновок про важливу роль психосоціального та психічного стресу у формуванні порушень психічного здоров'я у моряків різних професій [264].

У результаті дослідження К. Косенком виявлено відмінності у проявах сімейної провини, сімейної напруженості та сімейної тривожності у командного складу і матросів торговельного та пасажирського флотів. Найбільший вплив на інтенсивність сімейної тривожності справляв рівень психосоціального стресу: при низькому рівні стресу показники сімейної тривожності (включаючи окремі її складові) виявилися найнижчими, а при тяжкому стресі показники сімейної тривожності були найбільшими. Основу «сімейної тривоги», як правило, складала погано усвідомлювана невпевненість моряка в якомусь дуже важливому аспекті сімейного життя (наприклад,

невпевненість у почуттях дружини до себе, або невпевненість у собі). Почасту подібні хвилювання, що суперечать уявленням про себе, витіснялися, що призводило до виникнення тривоги у сімейних відносинах. Важливими складовими «родинної тривоги» були відчуття безпорадності та нездатності втручатися у перебіг подій у родині, з метою спрямованості їх у бажане русло. Моряки із «сімейно-обумовленою тривогою» не відчували себе важливою дійовою особою у родині, попри реальну важливу позицію та активну роль у родині. При цьому вплив соціальної групи (командний склад чи матроси) та виду флоту (торгівельний чи пасажирський) на рівень сімейної тривожності, сімейної провини та сімейної напруженості виявився другорядним [65].

М. Косенком і К. Гапоновим досліджено напруженість адиктивного статусу у представників командного складу морського торговельного і пасажирського флотів з різним рівнем психосоціального стресу [62]. У результаті дослідження М. Марковою, М. Косенком і К. Гапоновим встановлено, що у представників торговельного морського флоту у міжрейсовий період виявлена підвищена напруженість адиктивного статусу за об'єктами хімічного і нехімічного походження, рівень якої прямо асоційований з вираженістю психосоціального стресу. Загальним трендом динаміки адиктивного статусу у представників торговельного морського флоту, як за об'єктами хімічного, так і нехімічного походження, є збільшення інтенсивності адиктивної реалізації з наростанням психосоціального стресового навантаження. Напруженість адиктивного статусу у робітників торговельного флоту є значно вищою, ніж у керівників торговельного флоту (крім роботи), в усіх межах адиктивної реалізації та діапазонах стресового навантаження. Серед осіб із низьким психосоціальним стресом, незалежно від професійної специфіки, напруженість адиктивного статусу адиктивними об'єктами і хімічного, і нехімічного походження знаходиться у межах безпечного вживання, що значно відрізняється від адиктивного статусу в осіб із помірним і тяжким рівнями психосоціального стресу. Захопленість хімічними об'єктами (тютюн, кава/чай) в осіб із помірним рівнем психосоціального стресу виражена у межах вживання зі шкідливими

наслідками, з тяжким психосоціальним стресом – небезпечного вживання, а нехімічними – у межах вживання зі шкідливими наслідками зі зростанням показників асоційовано зі збільшенням психосоціального стресу [265].

Як зазначають К. Косенко і М. Маркова, на думку Л. Шафран і В. Голікової, професійна діяльність моряків далекого плавання вимагає від них поєднання щонайменше двох альтернативних психофізіологічних здатностей: з одного боку, спроможності до інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень у складних навігаційних і погодних умовах, з іншого – стійкості до монотонії, гіподинамії, полідепривації в океанічному плаванні у ситуації замкненого простору та обмеженої комунікації. Дослідниці стверджують, що ці особливості морської праці лежать в основі високого ступеня психоемоційного стресу, від дії якого потерпають моряки, що призводить до зниження їхньої працездатності та професійно-орієнтованої мотивації, а також розвитку ознак астенії і депресії [61; 170]. У таких умовах одним із шляхів патологічної псевдокомпенсації афективного й психосоціального дискомфорту стає аддиктивна поведінка моряків. Формуванню аддиктивних звичок у моряків далекого плавання сприяє велика кількість професійно обумовлених чинників: тривалі значні фізичні навантаження у робітників, висока відповідальність і рівень психологічного стресу у командного складу, соціальна ізоляція, порушення режиму праці/відпочинку, брак сну і правильної організації вільного часу – усе це сприяє виникненню дихотомічного запиту на пошук стимулюючих ефектів для боротьби зі втомою, та заспокійливих – для елімінації стресового навантаження.

Іншим шляхом патологічної амортизації чинників професійного стресу, на їхню думку, є розвиток станів тривожно-депресивного спектру та, навіть, проявів суїцидальної поведінки [61]. Так, опитування трестів моряків Міжнародної федерації транспортних працівників (ITF) встановило, що кількість моряків, які знали колег, які вчинили самогубство, варіювалась від 6% до 35% респондентів, залежно від їхньої країни. Крім того, половина вибірки респондентів повідомили, що часто або іноді вони відчувають тривогу, пригніченість і безвихідь, перебуваючи у морі [236]. Н. Wang повідомляє, що

моряки відчували втому та скаржилися на недосипання впродовж рейсів [359]. За результатами аналізу впливу професійних ризиків на стан психічного здоров'я моряків далекого плавання А. Mellbye і Т. Carter висунули гіпотезу про наявність диференціації негативного впливу професійних стрес-чинників у залежності від звань моряків далекого плавання. Як зазначають дослідники, досліджень депресії та самогубств небагато, а їхні результати суперечливі, тим не менш, вони демонструють ознаки поліпшення, хоча деякі нещодавні серії випадків вказують на те, що самогубства залишається проблемою. Огляд додаткових індикаторів психічного розладу та відсутності благополуччя підтверджує зниження частоти виникнення проблем, але з нюансами з точки зору відносних ризиків у різних групах моряків, показуючи внутрішні варіації в частоті виникнення проблем з психічним здоров'ям серед моряків, з такі маркери, як звання, тип рейсу, стать, вік, національність і мультикультуралізм екіпажу, є релевантними перемінними [274].

Інші науковці наголошують про більшу вразливість персоналу, що перебуває на найнижчому рангу до негативної дії стрес-чинників професійної діяльності, притаманних мореплавству [186; 223; 237; 243; 247; 286; 325]. Так, А. Carotenuto, I. Molino, A. Fasanaro і F. Amenta зазначають, що моряцтво – це особлива професія, в якій працівники зазвичай піддаються впливу кількох стресових чинників, пов'язаних з різними обов'язками на борту суден. Морська робота пов'язана з психічними, психосоціальними та фізичними стресами. Найважливішими чинниками вони називають розлуку із сім'єю, самотність на борту, втому, багатонаціональність, обмежені можливості для відпочинку та недосипання. Стресори, що впливають на моряків, які працюють у машинному відділенні, відрізняються від тих, що стосуються палубної команди. Якість і тривалість сну були поганими переважно у лоцманів, тоді як палубна команда, як правило, менше дотримувалася рекомендацій щодо фізичних вправ і здорового способу життя. Морська робота усе ще пов'язана з відповідними ризиками для психічного здоров'я. Стратегії зниження ризиків стресу повинні бути спрямовані на різні категорії моряків, а результати конкретних втручань повинні оцінюватися [192].



Як зазначають далі К. Косенко і М. Маркова, аналізуючи показники суїцидальної активності серед моряків далекого плавання за 30 років, S. Roberts і P. Marlow наводять дані, що «майже 90% самогубств трапляються серед матросів, інших робітників та обслуговуючого персоналу судна (...)», що підштовхує їх до висновку щодо асоційованості ризиків суїцидальної поведінки із професійним статусом і рангом моряка [61; 313]. Наведені R. Iversen статистичні дані за 1960-2009 рр. щодо смертності моряків у порівнянні із загальною кількістю смертей 17026 показують, що 1011 моряків померли в результаті самогубства (5,9%). У порівнянні з 4487 моряками, які померли через хворобу, 590 моряків померли в результаті самогубства (13,1%). Ці відсотки були б вищими, якби були враховані 50% смертей через зникнення моряків у морі [237].

Крім того, сумну статистику негативного впливу тривалого мореплавання на соматичне і психічне здоров'я моряків різних країн наводять чисельні дослідники з цієї проблематики [195; 232; 233; 244-246; 249; 307; 343; 349]. E. Frantzeskou, A.N. Kastania, E. Riza та ін. розповідають про грецьких моряків, а A.J. Ulven, K.A. Omdal, H. Herlov-Nielsen та ін. – про норвезьких [311; 321]. M. Naka, D.F. Borch, C. Jensen та ін. – про датських, M. Borovnik - з Кірібаті і Тувалу, L. Tavacioglu, U. Tasc, O. Eski та ін. – турецьких, E. Fort, A. Massardier-Pilonchéry, A. Bergeret – французьких, O. Laraqui, S. Laraqui, N. Manar та ін. – мароканських [188; 189; 217; 303; 304].

На сьогодні проведено чимало досліджень, в яких описано їхні психофізіологічні, психологічні особливості, соціально-психологічні характеристики морських екіпажів, детерміновані впливом особливих умов життя і професійної діяльності у тривалому автономному морському рейсі (О. Безлуцька, М. Корольчук, Г. Криворотько, П. Криворучко та ін.), в яких, зокрема, показано визначальну роль тривалості перебування морських фахівців у цих умовах. Виявлені П. Криворучком періоди рейсу репрезентують зміни психічного стану особистості та міжособистісних взаємин в особливих умовах моря, схожість в описі яких в усіх її респондентів дозволяє стверджувати про існування сукупності об'єктивних та суб'єктивних чинників,

що визначають динаміку їхніх змін [67]. Як зазначають дослідники, суб'єктивна періодизація професійної активності та життєдіяльності особистості в умовах моря не є суворо фіксованою щодо об'єктивної організації життєдіяльності (тимчасові кордони варіюють у суб'єктивній оцінці різних респондентів), що дозволяє говорити про важливу роль суб'єктивної особистісної оцінки сукупності умов середовища в актуалізації ситуацій психічної напруженості. Рейс, таким чином, є психологічно завершеним циклом, у першому періоді якого у суб'єктивній оцінці актуалізуються як значущі предметні чинники середовища; у середині ролі як значущі актуалізуються соціально-психологічні чинники середовища; до кінця рейсу у суб'єктивній оцінці актуалізуються як значущі власні переживання суб'єкта [10; 66].

Вивченню просторово-часової проблематики у життєдіяльності та праці моряків присвячено низку досліджень переважно психофізіологічного спрямування, особистісним особливостям морських фахівців у цьому контексті дослідниками приділялася менша увага. Проаналізовано вплив умов життя і професійної діяльності у морі на психологічні особливості моряків рибпромислового флоту. При описі особливостей життєдіяльності та праці у морському рейсі як екстремальних чинників дослідниками розглядаються як змістовні характеристики професійного праці окремих груп морських фахівців, так і характерні для кожної професійної групи особливості середовищних, просторових і часових параметрів.

О. Безлуцька вважає, що морські професії належать до найбільш складних професій сучасності через тривалий відрив від адаптивного середовища, звичного соціального оточення; відносну соціальну ізоляцію; різкі зміни кліматичних поясів при далеких переходах; монотонність та одноманітність праці; постійне очікування аварійних ситуацій, статеvu депривацію тощо. Між тим у моряків знизилася оплата праці у порівнянні зі схожими береговими професіями, збільшилася тривалість рейсів, скорочуються штати, що веде до вимушеного суміщення різних спеціальностей та ін. При цьому престиж морської професії поступово знижується [11]. Вона зазначає, що існує низка умов праці, що ставлять

професію моряка у розряд екстремальних: відносна соціальна ізоляція, сенсорна і сексуальна депривація, вахтовий метод роботи, часта зміна кліматичних умов і тимчасових поясів, очікування аварійних ситуацій і т. п. В процесі діяльності на особистість моряка чинять негативний вплив: замкнутий простір, як територіальний, так і комунікативний; обмежена можливість пересування; сенсорна та інформаційна депривація; відсутність вихідних днів. Очікування можливих аварійних ситуацій і природних катаклізмів формує у моряка почуття страху за власне життя, не завжди усвідомлене. На відміну від інших представників екстремальних професій ці труднощі є властивістю не лише робочого місця морського фахівця, але й місця його проживання.

З точки зору інженерної психології судно як плавзасіб являє собою складний рухомий об'єкт, а динамічний зв'язок елементів «людина - судно» є ймовірнісною системою з багатопорядковою структурою управління, в якій вахтові різних рангів (від капітана до матроса) виконують роль операторів усіх видів: спостерігачі, виконавці, керівники. Це дає підстави розглядати морського фахівця як людину-оператора підсистеми «замкнутого контуру регулювання», зміст діяльності якого (у формальному сенсі) полягає в отриманні, переробці і відправленні інформації. При нормальній роботі машини та автоматичних пристроїв діяльність оператора обмежується лише спостереженням за приладами. Лише неполадки і відмова у роботі автомата або виникнення проблемної ситуації вимагають від людини негайного втручання. Потенційна можливість виникнення проблемної ситуації та її очікування формують для моряків стресову ситуацію.

При оцінці стану нервової системи у представників цієї професії необхідно враховувати монотонність, одноманітність та обумовлені ними стомлення і перевтому – важку форму стомлення, що характеризується специфічними проявами у поведінці людини: дратівливістю, апатією тощо. Вивчення праці операторів показує, що напружене очікування аварійних ситуацій, підвищене почуття відповідальності і тривога нерідко викликають у них після закінчення зміни невротичні реакції у вигляді дратівливості, поганого сну.

Моряк опиняється в умовах подвійного стресу: дефіцит подразників як результат часткової сенсорної ізоляції, монотонності вражень під час вахти, особливо у нічний час, та їхній надлишок у складних умовах плавання. У моряка немає можливості перейти від стресової ситуації до нормальних умов відпочинку. У той час, як відбувається пристосування до одного виду стресу, інший продовжує викликати психічну напруженість. Це призводить до того, що людина перебуває у стані постійного стресу [9].

Узагальнення наукових уявлень про умови, що впливають на психічний і психофізіологічний стани людини, дозволяє виявити низку чинників, що визначають умови життєдіяльності у морі: природно-природні (висока жорсткість погоди, часті перепади атмосферного тиску, зміна часових поясів), антропогенні (гіподинамія, десінхронія), соціально-гігієнічні (сенсорна ізоляція, обмеження інформації, монотонність), соціально-психологічні (групова ізоляція, самотність). Л. Гергановим і М. Ченцовим виокремлюються основні психогенні чинники: монотонія, змінена просторова і тимчасова структури, обмеження особистісно-значущої інформації, самотність, групова ізоляція (інформаційна виснаженість партнерів по спілкуванню, постійна публічність та ін.) і загроза життю [26] (рис. 1.1).

Як зазначає М. Корольчук, обмеження соціально-психічної активності в умовах вираженої соціально-сенсорної депривації, характерної для тривалих рейсів, обумовлює утруднення психологічної адаптації протягом усього періоду плавання [56]. У свою чергу тривале плавання пов'язано із постійним перебуванням членів екіпажу в умовах обмеженого простору, монотонності діяльності, різкого звуження зовнішніх соціальних зв'язків, підвищеної небезпеки виникнення аварійних ситуацій. Згідно з даними теоретичних і емпіричних досліджень комплекс цих умов призводить до певних змін функціонального стану людини, появи характерних ознак астенізації.

За ознакою емоційної напруги, що передбачає особистий ризик, небезпеку, відповідальність за безпеку інших осіб, праця усіх членів екіпажу, за існуючими у промисловості класифікаціями, повинна бути оцінена як дуже напружена і віднесена до найвищої категорії напруженості. Таким чином,

праця усіх членів екіпажу пов'язана з нервово-емоційним напруженням, нерегулярною змінністю і монотонністю. На життєдіяльність моряка впливають дві основні групи чинників – зовнішні і внутрішні. Внутрішні містять особистісні особливості, здатність до спілкування і взаємодії, її вольові та мотиваційні характеристики [43].



**Рис. 1.1. Стрес-чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

За даними проведених опитувань визначено умови життєдіяльності моряків рибпромислового флоту, що є стрес-чинниками: природні – залежність від промислової удачі (85%); антропогенні – втому від одноманітності (95%), гіподинамія (95%), ностальгія по дому (92%), зіткнення на березі з «лавиною проблем», не характерних для життя у морі (87%), потреба у психологічній допомозі (70%), ситуація постійної нервово-психічної напруженості (готовність до авральної та аварійної ситуацій) (64%); соціально-гігієнічні – цілодобовий режим роботи (95%), монотонність (80%),

незадовільні умови проживання на судні (70%), дефіцит інформації про світ і сім'ї (62%), відсутність умов для проведення дозвілля і відпочинку на судні (52%); соціально-психологічні – напруженість, конфліктність взаємин між членами екіпажу у морі (82%) і відносин з близькими людьми на березі (75%), наявність в екіпажі людей, з якими склалися дружні стосунки (80%), специфіка спілкування на судні (80%), сприйняття екіпажу як єдиної команди (76%); ергономічні – відповідність обладнання судна сучасним вимогам (81%), недостатній рівень лікарської допомоги на судні (60%), стабільний зв'язок з берегом (48%) [186]. Представлені дані показують, що, всупереч очікуванням, природно природні чинники не мають вирішального значення для суб'єктивного благополуччя моряків. На перший план виходять соціально-психологічні та антропогенні чинники, пов'язані з ресурсами особистості людини (сукупність особистісних характеристик, які забезпечують вирішення того чи іншого завдання). При цьому переважають негативних характеристик може свідчити про дефіцитарність особистісних ресурсів, яка суб'єктивно відчувається респондентами [36; 39; 46].

Одним із зовнішніх чинників є вплив середовища. До чинників зовнішнього середовища відносять тривалість перебування людини в екологічно замкнутому просторі кают і судна у цілому, певна незахищеність від стихії, качка, зміна кліматичних поясів, зон пори року, перепади барометричного тиску. Цілодобово (через єдність зони праці і відпочинку) діють на організм такі несприятливі умови як вібрація судна, постійна дія магнітного поля, створюваного корпусом судна, прискорення, викликані гідродинамічними ударами хвиль об корпус судна, які під час шторму перевищують норму у 7-10 разів.

На додаток до цього зберігається тенденція до подальшого подовження експлуатаційного періоду судна, що призводить до тривалих відривів моряків від берега і сім'ї, безперервної і частої (зрослі швидкості пересування) зміни кліматичних зон і часових поясів, вимушеним обмеженням соціальних контактів (малий замкнутий колектив). Подібний стан характеризується відносною сенсорною депривацією, вираженим нервово-емоційним

напруженням на тлі впливу усього різноманіття чинників навколишнього середовища, особливою формою змінної праці (вахти) у межах безперервного виробничого циклу, неминущим особистим ризиком і частими екстремальними впливами. По суті, констатують Г. Криворотько і П. Криворучко, судно не має аналогів в інших галузях народного господарства, включаючи транспорт, так як ні на жодному іншому виробничому об'єкті, крім космічних кораблів, людина не перебуває цілодобово, залишаючись там і після закінчення робочого дня (зміни) [66; 67]. Саме це надає першорядної значущості умовам проживання плавскладу на суднах.

Важливу роль відіграє і часовий чинник. Постійна зміна часових поясів при тривалому плаванні дуже несприятливо впливає на людський організм. Тривала дія качки призводить до появи так званої морської хвороби (заколисування). Причиною цього є зміна швидкості коливальних рухів, що дратує вестибулярний апарат людини.

До середовищних (зовнішніх) чинників можна віднести і соціально-психологічні. До них відносять, перш за усе, тривалу відірваність від адаптивного середовища, часткову соціальну ізоляцію, нарощування дефіциту інформації про події у своїй країні і за кордоном, ностальгію, пов'язану з емоційною ізоляцією від сім'ї, близьких, а також відсутність джерел задоволень і розваг (одноманітне проведення дозвілля), сексуальна депривація.

При оцінці стану нервової системи у представників цієї професії важливу роль відіграють монотонність, одноманітність та обумовлені ними стомлення та її важка форма, що характеризується специфічними проявами в поведінці людини - перевтома. Прогресуючі явища перевтоми нерідко є причиною неврозів та інших захворювань. При перевтомі значно посилюються прояви емоційної напруженості [63].

Вплив гострих і хронічних стресів на діяльність внутрішніх органів, у т. ч. на імунні і метаболічні процеси підтверджено численними клінічними та експериментальними дослідженнями. Однак уявлення про психогенез як лінійну психосоматичну модель не відповідає дійсності. Травмуючі події є лише однією зі складових патогенезу психосоматичних розладів. Значущу

роль у формуванні психосоматичних захворювань відіграють особистісні риси [14; 59; 86].

Л. Омельченком емпірично доведено, що екстремальні умови професійної діяльності поступово деформують емоційні, особистісні, соціальні та поведінкові особливості фахівців екстремального профілю. А у міру збільшення стажу роботи емоційні, соціальні, особистісні і поведінкові ситуативні порушення, обумовлені екстремальністю професійної діяльності, поступово стають стійкими якостями особистості, які сприяють формуванню професійних деформацій [98].

Кожен раз після повернення з рейсу у членів плавскладу спостерігаються ситуативні зрушення в емоційній, соціальній, індивідуально-особистісній та поведінковій сферах, які вони намагаються компенсувати за рахунок використання певних психологічних захистів. У міру збільшення стажу роботи понад 10 років емоційні, соціальні, індивідуально-особистісні та поведінкові зрушення, що виникали раніше ситуативно, стають стійкими якостями особистості, а використовувані з метою адаптації психологічні захисти мають тенденцію до примітивізації у міру збільшення стажу роботи (регресія, проекція та ін.).

Вивчення медико-діагностичних карт моряків із різним стажем роботи дає підстави зробити висновки, що у структурі захворюваності плавскладу суттєву частку посідають психосоматичні та пограничні нервово-психічні розлади, обумовлені впливом різноманітних компонентів психотравмуючих чинників, пов'язаних з умовами їхньої професійної діяльності. Як засвідчив проведений аналіз, із віком збільшується частота звернень до медичного закладу, оскільки у хворих з часом формується хронічна форма захворювання, і захворювання стає більш тривалим. При цьому питома вага практично здорових осіб знижується зі збільшенням стажу роботи. Так, в осіб зі стажем до 10 років і більше 10 років перелік психосоматичних розладів є приблизно однаковим. Але при цьому чим більший стаж, чим частіше звернення до лікувального закладу. Саме ця обставина і дає можливість припустити, що цей



набір захворювань безпосередньо пов'язаний з умовами їхньої професійної діяльності.

Таким чином, психологічної «ціною» адаптації до екстремальних умов професійної діяльності моряків, при яких відбувається накопичення стресу, є формування професійних деформацій і вираженість психосоматичних порушень. Крім того, можна виокремити найбільш загальні детермінанти виникнення професійних деформацій: деструкція очікувань на стадії входження у самостійне професійне життя, і хронічна емоційна напруженість професійної праці. Емпірично підтверджено, що способами компенсації негативного впливу умов професійної діяльності працівників водного транспорту є використання специфічного ансамблю психологічних захистів, розвиток професійно обумовлених акцентуацій особистісних рис, зміни мотиваційної сфери в процесі діяльності, які полягають у звичці жити і не чинити опору несприятливим обставинам життя, не беручи відповідальності на себе. До того ж нами емпірично виявлено психологічні чинники, які допомагають скласти прогноз професійно-особистісного розвитку у міру зростання стажу роботи на флоті. Так, предикторами високого рівня тривожності у плавскладу є соматизація конфлікту, фрустровані потреби у розумінні, любові, довірі і у прагненні до зміни, уникнення участі у колективних заходах, застрягаючий тип акцентуації рис особистості і використання психологічного захисту за типом «заперечення».

Як зазначає Т. Зайцева, специфіка роботи моряків на борту судна полягає у тривалому та цілодобовому перебуванні у полі постійного впливу на них значної кількості психотравмуючих подразників, що зумовлює об'єктивну суперечність між високим рівнем вимог з боку морської професії та актуальними можливостями психіки кожного професійного моряка [40]. Наслідками психофізичного та емоційного перевантажень є його інтелектуальне та психофізичне перевантаження, зниження якості здоров'я, погіршення якості професійної комунікації, лідерських якостей та, зокрема, культури безпеки, поява у структурі особистості елементів професійної психологічної деформації [322]. Об'єктивними проблемами є інтенсифікація

психофізичного стану моряків внаслідок тривалого та цілодобового перебування їх на борту судна в умовах постійного впливу психотравмуючих чинників; збільшення нормативів робочого часу при недостатній тривалості повноцінного відпочинку та появи, і, як результат, хронічної втоми; невисокий рівень соціально-психологічної адаптації моряків до роботи у багатонаціональних екіпажах; невідповідний рівень індивідуальної стресостійкості; невисокий рівень культури безпеки, що зумовлюється невиправданими ризиками, халатністю, у деяких випадках вживанням алкогольних напоїв; знижений рівень контролю діяльності членів екіпажу завдяки його формалізації; наявність постійно діючих чинників психотравмуючого характеру, що діють за медитативними принципами, зокрема шуми різного походження, випромінювання, вібрації, зміна часових зон тощо [40].

Досліджуючи професійну діяльність судноводіїв-операторів, О. Безлуцька зазначає, що вона характеризується стохастичністю, невизначеністю, екстремальними умовами праці, наявністю великої кількості внутрішніх і зовнішніх стрес-чинників, високим фізичним навантаженням і психічним напруженням. Це значно ускладнює процес прийняття безпечного рішення та впливає на результативність рейсу. У деяких ситуаціях для судноводіїв необхідною є мобілізація усіх резервів, максимальне напруження психофізіологічних систем. Саме негативний психічний стан може стати причиною зниження якості виконання професійного завдання та виникнення помилкових дій, спричинених «людським чинником». Достатньо часто має місце недовіра судових операторів до автоматизованих систем управління (АСУ). Незважаючи на справність АСУ, судовий оператор прагне виконувати керування у ручному режимі, що також збільшує його психологічне напруження. Проаналізувавши звіти аварійних випадків і морських інцидентів за останні десять років, дослідниця зробила висновки, що найбільш типовими причинами помилкових дій судових операторів є: самовпевненість; ігноруванням або неправильне використання правил; недостатні знання або неможливість їх відтворити; ілюзія (РЛС-гіпноз); відсутність певної

інформації; неправильно прийняте рішення; механічна неточність дій, неправильне застосування інструкцій; вживання алкоголю, наркотичних засобів, паління; недостатня тренажерна підготовка; недостатньо сформовані фахові компетентності; брак практичного досвіду; неправильне сприйняття навігаційної обстановки; погана концентрація уваги; втома, що викликана великим обсягом робіт; невміння спрогнозувати перебіг подій; неуважність через наявність великої кількості загрозливих стрес-чинників; нездатність швидко діяти в умовах дефіциту часу; низька мотивація на ефективне виконання професійних обов'язків; відсутність психологічної підготовки; відсутність навичок самоменеджменту; тимчасове зниження працездатності; низький рівень стресостійкості тощо [9; 10; 11; 12].

На думку О. Безлуцької, здійснення судноводієм, що перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх стрес-чинників, помилкових дій достатньо імовірно можна пояснити порушенням нормальних умов проходження керуючого сигналу по нервових волокнах і виникненням своєрідних «бар'єрів». Іноді помилкові дії – це не лише дефіцит професійного досвіду чи особистої відповідальності, а й наслідок перенапруження, впливу функціональних станів, недостатньої мотивації праці та інших причин. Вони виокремлюють дві групи чинників, що провокують помилкові дії судноводіїв: стан середовища (метеорологічні умови, пора року, час доби тощо) і стан судноводія-оператора (передрейсова соціально-психологічна адаптація, напруження добових ритмів, індивідуальні якості тощо) [12, С. 55].

Головні причини помилок судового оператора, відображені в Резолюції ІМО А 884 (21), пов'язані з такими чинниками:

- чинники, пов'язані з окремими людьми (знання, вміння, навички; емоційний і фізичний стани; дії до та під час інциденту тощо);
- організація на судні (розподіл обов'язків, склад екіпажу, рівень укомплектованості екіпажу, робоче навантаження, комунікація, управління та контроль на судні, організація навчань на судні, планування);

- умови праці і побуту (рівень автоматизації, ергономічна конструкція робочих приміщень і приміщень для відпочинку, можливість якісного відпочинку і харчування, рівень вібрації, шум, температурний режим тощо);
- чинники, пов'язані із судном і конструкцією (технічний стан судна та його обслуговування, характеристика вантажу, наявність свідоцтва тощо);
- управління на березі (культура організації, графік відпусток, розклад заходів у порт, контракти і колективні трудові угоди, розподіл обов'язків, зв'язок між судном і берегом);
- зовнішній вплив і навколишнє середовище (метеорологічні умови та стан моря, умови переходу і заходу у порт, інтенсивність руху суден, льодова ситуація тощо) [224].

На особливу увагу заслуговує дисертація А. Побідаша, який досліджував витoki життєвої стійкості моряка як особистісного потенціалу подолання негативного впливу ситуації піратського полону. Загроза потрапити до піратського полону є потужним стрес-чинником через те, що має місце: відсутність попередження (яке б дозволило вжити превентивних захисних психологічних або фізичних дій); серйозна загроза особистій безпеці моряка; можливість опинитися у небезпечній ситуації; психологічна вразливість, яка погіршує загальний стан здоров'я моряків; ймовірність повторення потрапляння моряка до піратського полону (захоплення судна і подальше перебування в піратському полоні викликають у моряків почуття незахищеності від повторення подібних подій); відсутність знань про ймовірні наслідки піратського полону для психічного здоров'я моряка (занепокоєння, викликане ймовірністю тривалого невідомого впливу на психічне здоров'я людей) [105].

Як зазначає В. Корольчук, існує ціла низка умов професійної діяльності, де екстремальність чинників, що впливають, задається тимчасовими і просторовими параметрами [58]. До таких можна віднести умови професійної діяльності у тривалому автономному морському рейсі. Особливий характер просторово-часових параметрів умов життєдіяльності та праці професіонала у морському рейсі визначають: віддаленість від берегового середовища,

постійне перебування у специфічній технічній системі, якою є судно, обмеженість фізичного простору праці і відпочинку, цілодобовий режим роботи, вахтовий спосіб організації праці екіпажу судна, і, при відповідних маршрутах, часта зміна часових поясів. Такі фізичні просторові і тимчасові параметри обумовлюють специфіку соціальних чинників (нероздільність побутової та виробничої сфер життєдіяльності, відносна соціальна ізоляція екіпажу, вузькість найближчого - професійного, з регламентованої системою відносин - і віддаленість особистісно значущого соціального оточення), макросередовищних чинників (одноманітність і монотонність пейзажу, зміна кліматичних поясів), які, поряд з мікросередовищними чинниками судна, впливають на професіонала-моряка.

У межах вивчення просторово-часових компонентів образу світу мають місце такі особливості умов життєдіяльності і праці у морському рейсі:

- зміна в умовах моря основних процесів, з якими людина «синхронізується» на березі - втрата деяких соціальних ролей, відсутність звичних соціальних інститутів, процесів, ритмів і, відповідно, звуження сфер активності особистості; ломка динамічного стереотипу відповідно до ритмів і просторово-часових умов життєдіяльності та праці у морі;

- дуалістичність просторово-часових параметрів того, що безпосередньо сприймається, переживається, свого оточення: обмеженість (каюта, судно) - і безмір (море, небо) простору; регламентованість праці та життєдіяльності на судні - і циклічність біологічного (циркадні ритми), природного часу (ритми навколишньої природи);

- просторова нероздільність побутової і виробничої сфер життєдіяльності на судні, тимчасова регламентованість праці та відпочинку;

- розділеність соціальної сфери: віддаленість значущого соціального оточення та обмеженість безпосереднього професійного оточення, ієрархічність міжособистісної взаємодії в екіпажі.

Аналіз цих особливостей для різних професійних груп плавскладу плавбаз (командного складу, машинного складу, середнього командного складу і виробничого персоналу) у межах просторово-часової проблематики засвідчив, що різні професійні групи екіпажу характеризуються різними

«можливостями» регуляції – тимчасовими (регламентація власної активності, її темпів протягом тимчасових періодів – робочого дня, зміни, вахти), просторовими («прихильність» до робочого місця – можливість вільного переміщення), соціальними (груповий характер праці – індивідуальна діяльність, можливість комунікації під час роботи – її відсутність).

Нами виявлено відмінності, пов'язані із досвідом перебування в умовах тривалого морського рейсу. Ставлення більш досвідчених моряків до умов виробничого середовища за результатами проведеного опитування менш схильне до змін протягом рейсу (81-97% стійких оцінок), ніж у менш досвідчених (77-85%). Для менш досвідчених моряків більш значущими є актуальні об'єктивні труднощі умов професійної діяльності – віддаленість від берегового середовища, інформаційний голод, обмеженість руху, одноманітність обстановки, ризик, ієрархічність відносин в екіпажі, депривація.

Семантичні ознаки страху і ступеня ризику зі збільшенням терміну рейсу для більш досвідчених моряків стають менш актуальними, тоді як для менш досвідчених – навпаки, більш значущими. Для усіх моряків зі збільшенням терміну перебування у рейсі характерними є такі тенденції: зниження активності, зниження темпу діяльності, зміна спрямованості на майбутнє «життям сьогоднішнім днем», погіршення соціальної взаємодії, погіршення депривації, збільшення напруженості праці. Так, умови праці моряків-рибообробників характеризуються найбільшimi просторово-часовими обмеженнями (заданість темпу роботи конвеєром, неможливість вільного переміщення, ускладненість комунікації через підвищений рівень шуму).

У цілому, у групових уявленнях морських фахівців відбиваються об'єктивні просторово-часові параметри умов їхньої праці. Для кожної професійної групи характерними є свої «відмінні» ознаки. Для «механіків» це переважно ознаки соціальні (наприклад, «ізоляція»), пов'язані із відносною просторовою відособленістю їхнього робочого місця від інших суднових приміщень. Для «командного складу» характерним є більш позитивне ставлення до виробничого середовища, «естетичні» ознаки, які описують індивідуальний характер їхньої праці, що об'єктивно відповідає більшому

комфорту їхнього робочого місця у порівнянні з іншими. Для «середнього командного складу» характерними є ознаки їхніх умов праці, які надають сприятливі можливості регламентації діяльності, переміщень по судну і комунікації; зі збільшенням терміну рейсу умови праці переживаються ними усе більш комфортно. Для «персоналу», діяльність якого пов'язана із перебуванням на відкритих і незахищених просторах (зовнішніх палубах), характерними є ознаки, що описують занепокоєння і «залежність», «непередбачуваність» робочого місця. Для «матросів-рибообробників», які переживають просторово-часові умови виробничого середовища найменш комфортно, характерними є ознаки одноманітності, моральної незадоволеності; розрізнення місця роботи і відпочинку за функціональним станом у цій штатній категорії має найбільш виражений характер; зі збільшенням терміну рейсу значущою стає ознака «обмеженості переміщень».

Проведений аналіз засвідчив, що зміни протягом рейсу відбуваються за ознаками, що відображають основні просторово-часові особливості умов праці та життєдіяльності у морському рейсі: обмеженість простору судна, відносна соціальна ізоляція, нероздільність побутової та виробничої сфер, підвищена щільність комунікативних контактів, регламентованість праці та відпочинку, одноманітність обстановки, депривація та ін.

Досвід перебування в умовах тривалого рейсу є значущим при описі образів світу моряків. Для менш досвідчених моряків предметом усвідомлення, переживання є, у першу чергу, об'єктивні труднощі та обмеження умов професійної діяльності – відносна соціальна ізоляція, обмеженість рухів на фізично малому просторі судна, відрив від звичного «берегового» середовища, одноманітність обстановки та ін.

Методом порівняльного аналізу виявлено зміни ставлення моряків до умов праці і життєдіяльності протягом тривалого автономного рейсу: негативне ставлення характерно для початкового (0-3 міс.) і кінцевого (13-18 міс.) періодів рейсу. На серединних періодах (4-12 міс.) вони демонструють диференційоване ставлення, а на позамежному періоді (19-41 міс.) – позитивне [14].

Як і в усі часи моряки на флоті звертаються до своєї зовнішньої підтримки, тобто очікують допомоги з боку (Бог, божество, прикмети) і необхідність такої зовнішньої підтримки обумовлена особливостями морської професії, яка передбачає інше ставлення до релігії. Цей факт може бути пов'язаний з екстремальним характером діяльності. Особливий вплив на розвиток релігійної спрямованості справляють екстремальні умови праці на флоті. Під впливом екстремальних умов професійної діяльності в процесі професіоналізації у моряків формується релігійна спрямованість, вона має захисний характер і спрямована на зовнішню їхню підтримку.

Для опису ставлення до релігії у сучасних моряків було проведено емпіричне дослідження, за результатами якого моряків було поділено на три групи. Для першої групи релігійна спрямованість має підтримуючий характер по відношенню до професійної спрямованості. Представники цієї групи звертаються до віри у критичних ситуаціях, що виникають під час роботи, особливо у незалежних від них (шторм, цунамі, урагани і т. п.). Для другої групи релігійна спрямованість моряка може з часом «перекривати» професійну спрямованість, що врешті рещт призводить до зміни професії. Це дає підставу припустити про наявність специфічної потреби моряків у вірі, що виникає в процесі трудової діяльності. Для третьої групи релігійна спрямованість має еkleктичний характер і має функцію захисного механізму. Між тим самі учасники дослідження говорять про захисну функцію усіх ритуалів, виконуваних ними.



## Висновки до розділу

У розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресу у психології; визначено зовнішні та внутрішні чинники, що викликають стрес у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

Проведено аналіз поглядів на природу стресу і стресових станів, який свідчить про його розгляд у контексті біологічних проявів, через що стрес визначається як початковий етап управління пристосувальними процесами, під час якого відбувається мобілізація захисних сил організму. Проте доведено, що психіка людини через притаманну їй надзвичайну чутливість і складність, може суттєво модифікувати характер стресу у тому класичному вигляді, у якому його подають біологічні теорії. Показано, що фізіологічні зміни, які виникають при психологічному і фізіологічному видах стресу, мають спільні риси, але водночас й суттєві відмінності у механізмах їхнього формування. На основі отриманих кореляцій фізіологічних показників і даних про перебіг психічних процесів та емоційних реакцій обґрунтовано інтегральні показники, що характеризують особливості і глибину стресового стану.

З'ясовано, що розгляд єдиного феномену стресу у межах різних галузей наукового знання сприяв більш поглибленому вивченню окремих фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних проявів стресу, закономірностей їх розвитку, структур і функціональних механізмів, що перебувають в основі цих проявів.

Констатовано, що наразі терміном «стрес» позначається великий спектр аспектів, пов'язаних із генезою, проявами і різноспрямованими наслідками переважно негативних впливів зовнішнього середовища екстремального характеру, міжособистісними конфліктами, виконанням професійної діяльності в особливих умовах, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я фахівців тощо.

Наголошується, що у зв'язку з відсутністю загальної теорії стресу не має й його загальноприйнятого визначення. Кожна з галузей наукового знання, що використовує цю категорію, інтерпретує її відповідно до предметного поля власних досліджень.

Узагальнено, що дефініція «стрес» за час свого існування зазнала суттєвих змін, які головним чином детерміновано ґрунтовними дослідженнями різних векторів цієї багатогранної проблеми, починаючи з каузальності, обумовленості, перебігу, профілактики стресу, корекції його негативних проявів та психотерапії наслідків тощо. Показано, що відмінності у поглядах на класифікації видів стресу, а також неоднозначність розуміння цього феномену обумовлюють розбіжності його трактувань, а отримані результати можуть мати суперечливий характер; також не виключається виникнення прогалин щодо чітких та адекватних критеріїв оцінки таких результатів, а звідси й викривленої інтерпретації, застосування нерелевантних методичних прийомів дослідження тощо. У цілому, стрес як психологічна категорія, містить складну ієрархію психічних процесів, які за певним сценарієм опосередковують вплив стрес-чинника чи створеної ним ситуації стресогенного характеру на організм та життєдіяльність конкретного індивіда.

Проведена класифікація існуючих основних підходів та моделей стресу дозволяє розгледіти як зовнішні, так і внутрішні чинники його виникнення, зокрема у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

До першої групи (об'єктивні чинники стресу) належать шкідливі характеристики виробничого середовища, важкі умови роботи і надзвичайні (форс-мажорні) обставини. Ці чинники первинно сприяють розвитку біологічного стресу, який може ускладнюватися психологічним стресом.

До несприятливих умов професійної діяльності, що провокують розвиток стресу, віднесено високий темп діяльності, тривалу роботу, «рваний» темп діяльності, підвищену відповідальність, значні фізичні навантаження тощо. Додатковими чинниками стресу є різні надзвичайні (форс-мажорні) ситуації,

які можуть набувати непередбачуваного характеру у залежності від специфіки професійної діяльності.

Друга група (суб'єктивні чинники стресу) містить такі основні різновиди: міжособистісні (комунікаційні) і внутрішньоособистісні стреси. Перші можуть виникати при спілкуванні з вищими посадовими особами, підлеглими і рівностатусними колегами по роботі. Внутрішньоособистісні стреси, у свою чергу, поділяють на професійні, стреси особистісного характеру і стреси, пов'язані з соматичним нездоров'ям фахівців. Показано, що професійні причини стресів обумовлені дефіцитом знань, вмінь і навичок (стрес новачків), а також відчуттям неконгруентності між працею і винагородою за неї. Причини стресів особистісного характеру мають неспецифічні прояви. Найчастіше це низька самооцінка, невпевненість у собі, страх невдачі, низька мотивація, невпевненість у своєму майбутньому тощо.

Отже, серед особистісних (внутрішніх) чинників стресів найважливішими можна вважати емоційну стабільність, локус контролю, особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації, досвід подолання подібних стресових ситуацій, готовність звернутися за соціальною підтримкою до інших тощо.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [1.1; 3.2; 3.6; 4.4; 4.5; 4.10; 4.12; 4.16].

## РОЗДІЛ 2

### **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС**

#### **2.1. Стресостійкість фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як провідна характеристика їх функціонального стану і системної властивості особистості**

Сутність феномену «стресостійкість» досліджували багато як українських (А. Боднар, Г. Бердник, Г. Дубчак, В. Казібекова, В. Крайнюк, Л. Кузнєцова, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Н. Мельник, Г. Мигаль, В. Мозговий, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, В. Пасічник, О. Поліщук, О. Протасенко, Г. Ришко, Х. Стельмащук, Т. Циганчук, Н. Юр'єва та ін.), так і зарубіжних (J. Block, A. Masten, Лі Канг Хі та ін.) вчених, дослідників і практиків. Як зазначає М. Кудінова, перший підхід заснований на знанні про те, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості. Прихильники цього підходу розглядають стресостійкість як властивість особистості, тобто більш-менш стійку індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у поведінці та дозволяє здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Другий підхід базується на розумінні стресостійкості як комплексної якості особистості. Прихильниками зазначеного підходу стресостійкість визначається як стабільна внутрішня позитивна якість (особливість) людини, яка перебуває в основі успішної діяльності та соціальної активності. Третій підхід до вивчення стресостійкості базується на її розумінні як здатності протистояти негативному впливу стрес-чинників. У межах цього підходу стресостійкість розуміється як здатність, тобто властивість індивіда здійснювати, виконувати, робити що-небудь, поводити себе певним чином.

Відповідно до такого визначення стресостійка особистість здатна протистояти стресовому впливу або адаптуватися до стресових ситуацій, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності. Четвертий підхід ґрунтується на розумінні стресостійкості як складної системної характеристики людини, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність у складних та екстремальних умовах. Наразі не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості, серед науковців триває дискурс з приводу того, чим є стресостійкість, зауважує дослідниця [68, с. 138-139].

Як зазначають Л. Карамушка, О. Кириленко, І. Каськов, Д. Морозов, системні детермінанти стресу і стресостійкості мають онтогенетичну, етнокультурну та гендерну обумовленість і відображають в онтогенезі особливості становлення багатовимірною світу людини, пов'язані з рівнями системної організації свідомості, включаються в його детермінацію і сприяють формуванню певних якостей особистості, що вказує на онтогенетичну природу стресу і стресостійкості [45; 47; 48; 82; 89].

На думку М. Кудінової, Я. Овсянникової та О. Олійника, стресові реакції «запускаються» як реальними подіями, так і уявними, у зв'язку з чим стає вельми важливою стійкість до стресу, яка є важливим чинником збереження нормальної працездатності і ефективної взаємодії з оточенням. Про високу стійкість до стресу можна говорити лише тоді, коли численні скрутні ситуації призводять до породження сприятливих первинних і вторинних оцінок, що, у свою чергу, перешкоджає виникненню руйнівних наслідків стресу і сприяє конструктивній взаємодії з ним. Вони зазначають, що до теперішнього часу категорія стресостійкості не набула однозначного трактування. Це поняття можуть замінювати на синонімічні: емоційна, психологічна, психофізіологічна, моральна, морально-психологічна, емоційно-вольова стійкість, стійкість особистості і т. п. [68; 76; 94; 97; 106].

Так, стресостійкість розглядається як комплексна властивість людини, що характеризується ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних

зовнішніх і внутрішніх чинників, що виникають в процесі життєдіяльності і проявляється у домінуючих функціональних станах, рівні працездатності і демонстрованих моделях поведінки як характеристик, що впливають на ефективність і надійність спільної діяльності. Стресостійкість є інтегративним чинником спільної діяльності співробітників і дозволяє зберігати в екстремальних умовах адекватність психічного стану і ефективність професійної діяльності, як індивідуальної, так і спільної [115].

На думку О. Сафіна і Ю. Тептюк, стресостійкість – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта із навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності і діяльності. Під цим терміном вони розуміють такі її складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність [125].

Розгляд феномену стресостійкості у такому аспекті є у психології вельми поширеним. Так, інженерна психологія розглядає цей феномен як стійкість професійної діяльності людини, що виконує функції оператора в екстремальних умовах, тут вона піддається аналізу в єдності фізіологічного, предметно-дієвого і психологічного аспектів. У той час, як фізіологічний і психологічний аспекти визначають процесуальне забезпечення і підтримку стійкої діяльності, то предметно-дієвий аспект при цьому відображає її результативні параметри, що характеризують зміни предмета діяльності, зокрема, його якість та ефективність. В. Розовим стресостійкість визначається як специфічна взаємодія усіх компонентів психічної діяльності і зазначає, що її можна визначити більш конкретно як таку особистісну властивість, яка виконує забезпечувальну функцію гармонійної взаємодії усіх складових психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, таким чином, сприяє успішному її виконанню [119]. Аналізуючи сучасні погляди на проблему він зазначає, що цей погляд на феномен стресостійкості є достатньо поширеним. І якщо предметно-дієвий аналіз стійкості відображає результативні параметри

діяльності, що характеризують зміни предмета праці, його ефективність та якість, то фізіологічний і психологічний підходи визначають процесуальну підтримку і забезпечення стійкої діяльності.

На один із суттєвих аспектів стресостійкості звертає увагу С. Орел, зазначаючи, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню флексибільність, адаптивність. Він пропонує власне трактування стресостійкості, розуміючи під нею інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [101].

Як можна зрозуміти, з усіх наведених визначень стресостійкості, цей феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Простежується ідея про подвійну природу стресостійкості [262]. Ця особливість проявляється у розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність – неуспішність), і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. А з цих позицій можна розглядати стресостійкість як показник діяльнісний (зовнішній) та особистісний (внутрішній), який проявляє свою активність при невідповідності потенцій суб'єкта умовам чи вимогам конкретної діяльності. Роль цього компонента полягає у виробленні такої системи захисту особистості від стрес-чинників, яка забезпечила б стійкість (захищеність) людини від розвитку дистресового стану.

Між тим, серед безлічі визначень стресостійкості, коли її визначають і як особистісну властивість, що має інтегративний характер, якій притаманний необхідний ступінь її адаптації до стрес-чинників екстремального середовища і професійної діяльності, що виявляється у показниках його функціонального стану і працездатності, і як особистісну властивість, що виконує забезпечувальну функцію гармонійної взаємодії між усіма складовими

психічної діяльності в емоціогенній ситуації, і як і як якість особистості, що складається із сукупності психофізіологічного, емоційного, мотиваційного, вольового, інформаційного та інтелектуального компонентів, найбільш вдалими можна вважати визначення В. Корольчук і Ю. Тептюк, які визначають стресостійкість як здатність витримувати незвичайні або інтенсивні стимули, які є небезпечним сигналом і обумовлюють модифікацію поведінки, здатність витримувати емоційну напругу і позамежове збудження, що виникають як наслідок негативного впливу стрес-чинників, здатність витримувати високий рівень активності без шкоди для самої професійної діяльності [59; 156].

Як зазначає А. Боднар, стресостійкість фахівців екстремального профілю службової діяльності має багатоконпонентну структуру і містить психофізіологічні показники сили збудження центральної нервової системи, організаційного стресу, особистісної та реактивної тривожності, самооцінки, стратегій подолання стресових ситуацій та схильності до алкогольної залежності. Психофізіологічні особливості, що характеризують стресостійкість особистості, можна визначити за рівнями її вираженості у людини. Так, низькому і високому рівнях характерними є недостатній потенціал особистісного розвитку, менш розвинена пізнавальна сфера, дисгармонійні якості особистості: у високого рівня це демонстративність, емоційна незрілість, а для низького – схильність до драматизації обставин, неврастенічний тип реагування, невпевненість, підвищена тривожність, пасивна особистісна позиція, схильність до споглядальності. У той же час для середнього рівня притаманними є наявність найбільш гармонійних якостей особистості, але й зайва демонстративність, оптимістичність та імпульсивність, добре розвинені пізнавальні процеси, оптимальний потенціал особистісного розвитку особистості [15].



## 2.2. Соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту

Екстремальні умови праці висувають підвищені вимоги до людини, коли їй доводиться працювати на межі власних можливостей, звертаючись до резервів людської психіки. Як зазначає Л. Артюшин, різні види діяльності людини, що перебувають у стресогенних умовах, потребують посиленої витрати ресурсів людини і висувають вимоги до його стресостійкості та адаптивності. Вміння успішно справлятися зі станом стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу є важливою навичкою для кожної людини. Для цього необхідне знання власних ресурсів, можливість їх розвивати і оперувати ними в процесі подолання стресу. Індивідуальні психологічні ресурси особистості і навички їхнього використання у важких ситуаціях, на думку дослідника, є не лише предикторами стресових реакцій, а й дозволяють зберігати професійну ефективність суб'єкта праці [5].

У дослідженнях О. Безлуцької, М. Білової, А. Боднар, В. Доценка, Г. Дубчак та інших дослідників перераховуються такі передумови стійкості до стресу як толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікативність, здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, самореалізація, самопізнання і саморозвиток, здатність до досягнення цілей, безоцінне ставлення до людей, флексибільність і здатність змінювати відповідно до зміни обставин власну стратегію і тактику, власні способи вирішення завдань, що виникають в процесі життєдіяльності [10; 13; 15; 33; 35 та ін.]. Фактично, мова йде про якості особистості які можуть бути психологічним ресурсом стресостійкості.

Таким чином, здатності людини у вирішенні виникаючих перед нею проблем залежать від низки чинників: ресурсів людини - її загальних можливостей для розв'язання різних проблем, особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, наявності та адекватності психологічної і фізіологічної установок на конкретну проблему, типу обраного

реагування - захисного або агресивного. Значення і врахування цих чинників визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу. Таким чином, якщо ресурси людини розглядати як її загальні можливості для розв'язання різних проблем, то предметом нашого аналізу мають стати саме її особистісні ресурси, особистісний потенціал, а також типи обраного реагування чи копінг-поведінка.

Аналіз досліджень з проблеми показує, що, як правило, дослідниками особлива увага приділяється внутрішнім психологічним ресурсам – емоційним, вольовим, мотиваційним та іншим особливостям особистості [18; 36]. Достатньо активно вивчаються особистісні особливості моряків [39], існують дослідження, які так чи інакше розглядають психологічні ресурси, пов'язані з особливостями когнітивної сфери [55], проте не вивчаються особистісні ресурси моряків як сукупність особистісних характеристик, що визначають успішність їхньої адаптації до умов професійної діяльності. Разом з тим, існують дослідження, присвячені ресурсам особистості і людському потенціалу, де ці поняття використовуються як синонімічні [46; 102].

Аналіз джерел, що розкривають поняття «ресурси» у психології, дозволяє дійти висновку про неоднозначність цієї дефініції у сучасній науці. З одного боку, ресурси розглядаються як важлива складова особистісного і людського потенціалів, а також включаються до опису стратегій життя [17]. З іншого боку, вони розглядаються як засіб подолання стресів, можливість вирішення адаптаційних завдань, ланка в процесі саморегуляції діяльності та поведінки людини [19; 254; 293; 347].

Як зазначає Н. Каргіна, у наукових дослідженнях як особистісний ресурс на передній план виходять різні конструкти: суб'єктивне благополуччя, самостійна робота, самоорганізація часу, емоційний інтелект, самооцінка рівня здоров'я і способу життя, творчий потенціал, відповідальність, особистісне здоров'я, автономність, емоційна спрямованість, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, суб'єктивна вітальність, образ Я, самооцінка, оптимістичність, копінг, здоров'я, креативність, психологічне благополуччя і життєстійкість, уявлення про безпеку, тимчасова перспектива тощо. Категорія

«особистісний ресурс» розглядається у різних темах досліджень: опанування стресом, емоційним вигоранням; в екстремальних умовах професійної діяльності; у професійній діяльності: самовизначення, планування кар'єри, адаптація, криза професійної діяльності, ситуація звільнення; в аспекті діагностики і корекції; психолого-педагогічної діяльності у закладі вищої освіти; у супроводі сім'ї у важких ситуаціях; профілактики адиктивної поведінки та її подолання; вивченні особливостей людей у залежності від національності, віросповідання, місця проживання, вікового періоду, професії тощо [46].

Існує безліч близьких за значенням понять («особистісний потенціал», «суб'єктні ресурси», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви», «психологічні ресурси», «адаптаційний потенціал»), які іноді застосовуються як синоніми особистісного ресурсу. Існують різні підходи до розгляду «особистісного ресурсу»: як особистісний ресурс розглядається одна із властивостей особистості; розглядається кілька властивостей особистості як особистісні ресурси; структура властивостей особистості як особистісний ресурс; особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості. Відсутня загальна думка щодо макроструктури, до якої входять особистісні ресурси, психологічних феноменів, які перебувають на одному рівні з ними, і психологічних феноменів, що складають структуру самих особистісних ресурсів.

Особливого значення набуває вивчення особистісного ресурсу в контексті досліджень психології праці людини в екстремальних умовах життєдіяльності, де особистісні ресурси дозволяють не лише зберігати психологічне благополуччя у непростих умовах, але і підтримувати власне здоров'я, бути ефективним, не зважаючи на наростаюче напруження [322; 351; 354].

С. Харченко, І. Лежух, В. Доценко визначають особистісний ресурс як сукупність внутрішніх засобів, якими володіє і які використовує суб'єкт для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану в процесі адаптації [165]. О. Назаров, Н. Оніщенко,

В. Садковий, О. Садковий, О. Склень, О. Тімченко виокремлюють загальне у вивченні та визначенні особистісного ресурсу при дослідженні в екстремальних умовах праці: робиться акцент на ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації працівника до екстремальних умов праці та збереження його здоров'я; спостерігається орієнтація на прогнозування виникнення несприятливих станів та профілактику їхнього виникнення; спостерігається прикладний підхід, де робиться більший акцент не на опрацювання категорії, а на створення робочого інструмента; виокремлюються як особистісні ресурси в екстремальних умовах праці, подібні психологічним властивостям особистості: емоційний і вольовий самоконтроль, і риси, що знижують особистісний ресурс: нейротизм, ізоляція. Водночас із цим відсутнє однозначне визначення особистісного ресурсу, опис його складових. Різні методики застосовуються для діагностики особистісних якостей, що входять до структури особистісного ресурсу, а це ускладнює зіставлення даних різних досліджень. Неоднозначно описано роль особистісного ресурсу працівника в екстремальних умовах праці. Усе вище зазначене підтверджує наявність проблеми визначення та операціоналізації поняття «особистісний ресурс» [112].

Категорію «особистісний ресурс» розглядають у контексті вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці важливо крізь призму мобілізації усіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування. Екстремальні ситуації можна визначити як гіперстресові ситуації, коли на людину одночасно впливає або велика кількість різних за якістю стресів, або один дуже потужний, але діє несподівано і дуже довго. У зв'язку з цим, в екстремальних умовах праці людині доводиться протягом усього часу перебування адаптуватися до цих умов, до яких неможливо виробити звичну поведінку, так як екстремальність часто має стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив є надмірно інтенсивним. Характер екстремальності умов праці викликає необхідність мобілізації усіх наявних ресурсів людини. Тому дослідники пропонують розглядати особистісний ресурс як інтегральну характеристику людини, що

охоплює усі рівні, що дозволить врахувати усі можливості протистояння людини екстремальності з метою підтримки здоров'я та ефективності діяльності [169].

Пошук особистісних ресурсів упорання є особливим аспектом досліджень проблеми стійкості особистості до стресів. Склалися різні концепції копінг-поведінки (Н. Родіна, Н. Хаан, Р. Уайт, Р. Мосс, Дж. Шеффер та ін.). Розширюється коло досліджень психологічних феноменів, супутніх переживань життєвих і професійних стресів і особистісних ресурсів протидії (О. Тімченко та ін.). Виокремлюється лінія досліджень, в яких проблема стресостійкості і долаючої поведінки аналізується у контексті чинників ризику розвитку дезадаптаційних станів особистості, синдрому емоційного вигорання, деформацій особистості професіонала (О. Кокун, М. Корольчук, А. Косенко, В. Крайнюк, О. Ходаківська та ін.).

О. Кокун розглядає особистісні ресурси як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію людини до умов професійної діяльності – базові (затребувані протягом усього циклу) і додаткові (актуалізуються у певні періоди). На його думку, зміст базових ресурсів становлять емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній самоконтроль). Додатковими ресурсами в активний період фази адаптації можна розглядати якості, які свідчать про реалістичне ставлення до життя, у латентний період адаптації – комунікативна компетентність і здатність до мобілізації, у фазі реадaptaції – якості, які свідчать про готовність до зустрічі із широким соціальним оточенням і вирішення розширеного спектру адаптаційних задач (виражена сила «Я», чуйність, вимогливість) [53].

Аналіз першоджерел та власні емпіричні дослідження дозволили М. Біловій визначити комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних зі стресостійкістю, що складається з когнітивно-інтелектуального та емоційно-особистісного блоків. До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, нею віднесено: гнучкість мислення,

абстрактність мислення, полenezалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку і відмінні риси інтелектуальної діяльності особистості, розвинуті перцептивні здібності: перцептивну увагу, спостережливість, розвинені мнемічні здібності, зокрема, оперативну пам'ять, здатність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування, розвинені інтелектуальні здібності - оперативне мислення, вміння зосередитися, вміння диференціювати головне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. До емоційно-особистісних особливостей, що суттєво впливають на формування стресостійкості, нею віднесено: емоційну стійкість, оптимізм як рису особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою), середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресивності, внутрішній локус контролю, спрямованість особистості як стійку сукупність мотивів, що орієнтують діяльність людини і незалежних від наявної ситуації, помірно-оптимальну поведінкову активність як показник середньої (оптимальної) психічної активності, яка у поєднанні з перерахованими вище характеристиками сприяє продуктивній активності при оцінці варіантів поведінки у складних (стресогенних) умовах і може виражатися при необхідності у високій поведінковій активності при вирішенні завдань з подолання проблемної ситуації, що склалася [13, с. 56-62].

Заслуговують на увагу результати дослідження Ю. Братчікової, О. Куліша, Л. Пріснякової, О. Сергієні, О. Шевякова, якими встановлено, що індивідуально-особистісними предикторами високого рівня стресостійкості у чоловіків є слабка реактивна тривожність, яскраво виражена соціальна ергічність і пластичність, що забезпечують успішність їхньої самоактуалізації. У свою чергу низький рівень стресостійкості у чоловіків детермінований високою особистісною тривожністю, яка знижує якість самоактуалізації особистості. У жінок з високим рівнем стресостійкості індивідуально-особистісними предикторами є вираженість ергічності і соціальної ергічності, пластичності і соціальної пластичності, сензитивності до себе і самоповаги, що сприяють їхній самоактуалізації. У той час як для жінок із низькою

стресостійкістю характерною є висока реактивна та особистісна тривожність, виражена емоційність і соціальна емоційність, що є перешкодою для їхньої повноцінної самоактуалізації. Між тим в індивідуально-особистісних предикторах стресостійкості у чоловіків і жінок існують відмінності. Серед чоловіків із високою стресостійкістю сильніше, ніж у жінок проявляється емоційна стійкість, темп, самоповага і самоприйняття. А у жінок домінує реактивна тривожність, емоційність і сензитивність до себе. У чоловіків із низькою стресостійкістю в ієрархічній структурі індивідуально-особистісних предикторів домінуючі позиції посідає емоційна стійкість, а у жінок – реактивна тривожність, емоційність і соціальна емоційність [24; 74; 172].

А. Побідашем встановлено, що пережити травматичну ситуацію піратського полону та вийти з неї максимально неушкодженою людина здатна лише за допомогою особистісного рівня життєстійкості, який визначається багатьма чинниками: характером сприйняття особистістю проблемної ситуації, її всебічної оцінки, а також ставленням людини до самої себе. Ним доведено, що моряки, які були у полоні, більш адекватно оцінюють власні сили та саму ситуацію полону. Вони є більш стійкими та витривалими. Саме моряки – жертви піратського полону, відрізняються статистично вищими показниками адаптаційного потенціалу, моральної нормативності та поведінкової регуляції порівняно з тими, кому пощастило не потрапити до піратського полону. Максимально сильним є взаємозв'язок життєстійкості особистості з її адаптаційним потенціалом, наступним йде «вирішення завдання» як адаптивний тип копіngu у стресовій ситуації, нервово-психічна стійкість особистості та рівень її самооцінки. Це дозволило зробити йому стверджувати, що найбільш важливим компонентом для збереження життєстійкості особистості моряка у ситуації піратського полону є його адаптаційний потенціал [105].

В. Мозговим запропоновано синдромальний підхід щодо визначення стресостійкості/стресовразливості, у межах якого стресостійкість/стресовразливість розглядається як симптомокомплекс особистісних рис, що перебувають у відношеннях потенціювання, ретардації,

компенсації тощо і справляють деякий кумулятивний ефект на поведінку в особливих умовах діяльності. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості представлено ним як систему рис, які визначають рівень функціональних можливостей подолання стресу. Операційною мірою стресостійкості/стресовразливості як риси є її кореляція з основною базовою емоцією – конструктом «тривога», оскільки емоція тривоги – універсальна базова емоція, яка є генералізованим показником, мірою втягнення особистості у стресову ситуацію. Якщо особистісна риса має позитивну статистично значущу кореляцію із тривогою, вона є «стресовразливою» і навпаки, негативний кореляційний зв'язок дозволяє кваліфікувати таку рису як «стресостійку» [86, с. 8-9].

За результатами свого дослідження він робить висновки, що вплив екстремальних стрес-чинників приводить не до «загартування» особистісної структури, а до її девіації. Адаптивність військовослужбовців, що обумовлена досвідом участі у бойових та миротворчих операціях, ґрунтується не на «загартованих» особистісних структурах, а на сформованих навичках емоційної саморегуляції. Навіть за умови їхнього позитивного впливу на саморегуляційні механізми за рахунок функціонування адаптивних когнітивно-поведінкових стратегій особистісні ланки саморегуляції залишаються девіантними, без позитивних змін [86, с. 15].

Заслуговують на інтерес результати досліджень І. Аршави і Е. Носенко, яка досліджувала взаємозв'язок особистісних характеристик і динаміки емоційної сфери у ситуації тривалого стресу. Автори дійшли висновків, що широкий діапазон по позитивним емоціям більшою мірою пов'язаний прямо з особистісним потенціалом і зворотно – з характеристиками, що заважають функціонуванню особистості, у той час як широкий діапазон по негативним емоціям пов'язаний зворотно з особистісним потенціалом і прямо – з характеристиками, що заважають функціонуванню особистості [6; 7].

Н. Mukhina, І. Yakymchuk, Y. Oliinyk, М. Elvizou і А. Shvalb за результатами проведеного дослідження вдалося з'ясувати, що професійні відмінності у використанні ресурсів подолання стресу виникають через



специфічність вимог, що висуваються професійною ситуацією до людини. Більш регламентована виробнича ситуація обмежує пошукову (копінг) поведінку та утрудняє звернення до груп соціально-орієнтованих, когнітивних, інструментальних ресурсів подолання стресу. Виробнича ситуація, що припускає велику незалежність і самостійність сприяє більш повній актуалізації ресурсів, що входять до особистісної, соціально-орієнтованої, когнітивної і інструментальної груп [275]. Таким чином, дослідник робить висновки, що у виробничій ситуації, яка створює обмежувальний вплив на різні види поведінки індивіда, коли звернення до психологічних ресурсів утруднено, виникає тенденція зменшення інтернальності, що призводить до перекладання відповідальності з себе на інших. У ситуаціях зі слабким обмежувальним впливом на поведінку, де вище особистісна відповідальність за розвиток і результат ситуації, люди вважають себе здатними контролювати, впливати на свої відносини з іншими. Це призводить до зростання інтернальності у таких ситуаціях і сприяє більш повній актуалізації психологічних ресурсів. З огляду на спостереження дослідника можна зробити припущення, що праця моряків дальнього плавання характеризується обома сторонами впливу залежно від професійної ситуації, тобто вона доволі жорстко нормативно регламентована, з одного боку, а з іншого, оскільки не може бути прописана до дрібних нюансів, які безумовно, часто виникають на судні, вимагає прийняття неординарних рішень і виконання їх, вдаючись до нестандартних дій.

К. Косенко і М. Маркова здійснили аналіз динаміки інтенсивності афективно-ворожого реагування в структурі порушень психічного здоров'я у моряків далекого плавання, як деструктивної відповіді особистості на наднормові професійні стрес-чинники, залежно від випробовуваного ними рівню психосоціального стресу серед 200 представників морського торговельного флоту (110 членів командного складу та 90 матросів) та 100 працівників морського пасажирського флоту України (70 осіб командного складу та 30 – рядового) і дійшли висновку, що між інтенсивністю феномену агресивності та рівнем стресового реагування, притаманним обстеженим, має

місце тісний лінійний зв'язок: зі збільшенням патологічного стресового навантаження зростає вираженість проявів агресивного реагування. Вираженість ворожого реагування не продемонструвала асоційованості з рівнем психосоціального стресу, випробуваного респондентами. Крім того, ними виявлено дисконгруентність між середніми показниками інтенсивності агресивних і ворожих тенденцій у моряків далекого плавання: підвищена ворожість на тлі меншій виразності загальної агресивності, характерні для осіб з низьким і помірним рівнями психосоціального стресу, створювала умови, які провокували нездатність до конструктивного відреагування наявних деструктивних агресивних імпульсів (вербальної і непрямой агресії, образи і підозрливості), що сприяло їхній подальшій патологічній трансформації зі зростанням роздратування і потяжченням стресового навантаження і патологічного реагування на нього та унеможливило зворотній розвиток афективно-поведінкових проявів психічної дезадаптації, виявлених у більшості обстежених [63].

Заслуговує на увагу обраний Г. Дубчак підхід до ранжування, а, фактично, структурування психологічних ресурсів професійної стресостійкості особистості. На її думку, на першому рівні аналізу професійна стресостійкість може розглядатися у відповідності до рівнів розвитку людини: на рівні індивіда – як фізична безпека людини; на рівні особистості – як система відношень до різноманітних боків дійсності та інших людей (цінності та ідеали, які визначають поведінку); і на рівні суб'єкта діяльності – як сукупність способів і технологій активності [35, С. 95]. Залежно від характеру професійної діяльності ці структурні компоненти стресостійкості, на її думку, посідають у ній різні «рангові місця», при цьому значення складових компонентів не завжди є однаковим. Оскільки вони перебувають у певному взаємозв'язку, то можлива компенсація несформованих одних компонентів за рахунок більш сформованих інших [35, С. 96]. На індивідному рівні мова йде про стан симпато-адреналової системи, гендерний чинник, приналежність індивідів до типу А (стресогенний) чи В (стресостійкий), властивості нервової системи і темпераменту. Таким чином, зауважує вона, неоднозначність у

розумінні ролі індивідних особливостей професійної стресостійкості, а саме, більшість вчених вважає за необхідне їхнє врахування у професійній діяльності [35, с. 101].

Афіліацію можна розглядати як цілісний процес, до складу якого входять афективний, когнітивний, мотиваційний, фізіологічний, кінестетичний компоненти. Вона нерозривно пов'язана з емпатією, що позитивно і значущо впливає на особистісні зміни та якість міжособистісного спілкування. Як зауважує Г. Дубчак, вона вважається одним із ключових чинників розвитку просоціальної поведінки, соціального взаєморозуміння і таким чином – найважливішим ресурсом подолання стресу [35, с. 104]. Особистісний рівень професійної стресостійкості містить мотивацію, установки і диспозиції особистості (спрямованість, локус контролю); самооцінку і ставлення до самого себе, зрілість Я-концепції людини; когнітивні чинники (рівень сенситивності, вміння аналізувати власний стан і чинники зовнішнього середовища). При цьому Д. Галахер вважає, що оцінка події залежить від обсягу наявних в особистості ресурсів, які дозволяють впоратися з стресовою подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай, стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси та сприймають стресогенні події як зміни [222]. Констатуємо, що суб'єктно-діяльнісний рівень професійної стресостійкості нею розкрито недостатньо – він фокусується на розвитку у фахівця здібностей, сформованістю професійних знань, вмінь і навичок, професійної майстерності, тобто сукупності особистісно-ділових якостей та професійної компетентності, які забезпечують високий рівень самоорганізації професійної діяльності, професійних компетенцій, стилю професійної діяльності [35, с. 105].

У свою чергу ,О. Самарою і Т. Ткачук під внутрішньоособистісними ресурсами психологічної стійкості розглядаються, крім індивідуально-психологічних особливостей особистості (рівень розвитку волі, локус контролю, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), і стилі міжособистісних відносин, копінг-стратегії поведінки при стресі [122; 163].

### **2.3. Копінг-захисна поведінка фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як відображення індивідуальних стилів їх реагування на стрес-чинники професійної діяльності**

В умовах стресу у людини актуалізуються два типи адаптивних механізмів. По-перше, це психологічні захист як механізм компенсації стресу; по-друге, копінг-поведінка – механізм подолання стресу [56]. До цього часу проблема співвідношення понять «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» залишається дискусійною, але Н. Родіна у своїй докторській дисертації зробила продуктивну спробу щодо її вирішення [118].

Копінг вважається однією із ключових дефініцій у психології адаптації і психології стресу. За допомогою цього теоретичного конструкту легше зрозуміти сутність феноменів адаптивності і дезадаптивності людської поведінки, так як не лише стрес є суттєвим чинником зниження продуктивності людини, дисфункціональності її стану, але і те, як людина справляється зі стресом або труднощами (т. з. stress-management). Ідеї ці не нові, вони розроблялися і раніше у контексті психоаналітичного розуміння механізмів психологічного захисту особистості [219].

Долаюча поведінка належить до особливого виду соціальної поведінки особистості, вона або має руйнівний характер, або забезпечує її благополуччя і здоров'я. Долаюча поведінка допомагає людині впоратися зі складною ситуацією в її життєдіяльності і стресом, викликаним нею, виконуючи усвідомлені дії. Така поведінка спрямована на активну взаємодію зі складною ситуацією життєдіяльності, а саме на зміну її у випадку, коли ця ситуація піддається контролю. У разі ж, коли ця ситуація контролю не піддається, людині доводиться пристосування до неї [61]. Якщо ж людина взагалі цим видом поведінки не володіє, це може призвести до несприятливих наслідків для її здоров'я, благополуччя і продуктивності діяльності у цілому. Тому зовсім не випадковим є той факт, що першими почали досліджувати копінг саме клінічні психологи (Н. Хаан, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін та ін.) [179; 215; 225; 255; 259 та ін.].

Р. Лазарус і С. Фолкман, розглядаючи долаючу поведінку із позицій когнітивно-поведінкового підходу, визначають його як психологічний конструкт когнітивних і поведінкових зусиль, які актуалізуються індивідом для послаблення стресу або підтримки психосоціальної адаптації при переживанні стресу [257; 259]. Про потенціал подолання стресогенних ситуацій можна судити по вибору пристосувальних стратегій поведінки (успішних чи неуспішних). Між тим репертуар адаптаційних механізмів і рівень їхнього розвитку мають велике значення як для збереження психічного благополуччя людини, так і для соціально-психологічного її функціонування. Багаточисельні теоретичні та експериментальні дослідження дозволили встановити, що з метою подолання стресу людина звертається до власних копінг-стратегій на основі наявних у неї психологічних ресурсів (особистісні взагалі і копінг-ресурси зокрема) і набутого життєвого досвіду. Через це стрес-долаюча поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій.

Як зазначає Н. Ярош, особливою категорією психологічних ресурсів є способи опанування з важкими життєвими ситуаціями, дослідженню яких поклало початок введення у проблемне поле науки поняття «психологічний стрес» [176]. Як зазначає Г. Чернищук, у диспозиційному підході копінг представляє стійку характеристику особистості, яка знаходить своє відображення у стилі її поведінки. З т. з. ситуаційних теорій опанування зі стресом копінг позиціонується як широкий спектр різноманітних поведінкових стратегій, які обираються людиною індивідуально залежно від конкретної ситуації у відповідь на неї [168]. Р. Лазарусом запропоновано трансакціональну концепцію стресу і копінгу, з появою якої почалася поступова зміна моделі стресу Г. Сельє у бік розгляду копінгу як центральної ланки стресу [258].

О. Самара розглядає поведінку, що дозволяє впоратися із життєвими труднощами людини як свідому і цілеспрямовану. Вона наводить критерії приналежності такого виду поведінки суб'єкту, розкриває зміст детермінант вибору людиною способів опанування: диспозиційного (особистісного),

динамічного (ситуаційного), соціокультурного (екологічного) і регулятивного. Вона розглядає долаючу поведінку як адаптивну з точки зору особистісного розвитку, благополуччя, ресурсів [122].

Долаюча поведінка складається з копінгових дій, відображають змістовний аспект особистісної активності (внутрішньої і зовнішньої), до якої людина вдається з метою подолання стресу. Їхня певна комбінація утворює певні копінг-стратегії, які допомагають подолати важку життєву ситуацію і об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися зі стресом. У свою чергу, своєрідне стійке поєднання дій і стратегій у їхній оригінальній конфігурації, що актуалізуються у ситуаціях стресу, утворюють певний копінг-стиль [198; 207; 209; 222; 282; 299].

Як зазначає С. Мартинюк, предметом психології опанування як спеціальної сфери дослідження є вивчення механізмів емоційної і раціональної регуляції людиною власної поведінки з метою оптимального взаємодії із життєвими обставинами або їхнє перетворення відповідно до своїх намірів [83]. Для того, щоб виокремити особливості особистісного реагування залежно від специфіки ставлення людини до ситуації і залежно від здатності людини зрозуміти цю саму ситуацію у поведінковому підході виокремлюються стилі особистісного реагування, які поділяються на захисні (реагування у формі психологічного захисту) і конструктивні (активність особистості, спрямована на вирішення проблеми). Такі форми поведінки спочатку отримали назву coping як здатність людини справлятися з чим-небудь, наприклад із проблемною ситуацією. Але потім ці стилі стали відрізнятися один від одного і сам термін «coping» ототожнюватись лише із конструктивними формами, у той час як для стилю реагування у формі психологічного захисту став використовуватись термін «defence», що означає захист від чого-небудь, наприклад від неприємних переживань.

Н. Родіна виокремлює регуляторну функцію суб'єкта - контроль поведінки як основу для становлення долаючої поведінки і психологічних захистів, вона припускає, що механізми захисної поведінки мають різнорівневу природу: контроль поведінки, психологічні захисти, опанування і

наводить переконливі аргументи на користь припущення про співвідношення структур особистості і суб'єктності, їхньої тісної взаємодії, але диференційованої. Особистість, на думку авторки, є спрямовуючою структурою, тоді як суб'єкт інтегрує індивідуальні можливості людини для виконання обраних цілей і завдань. Узгодженість взаємодії структур породжує зрілі форми поведінки, здійснюючи адаптацію в процесі розвитку, діяльності і у цілому житті суб'єкта [118].

К. Роман ставить питання про необхідність врахування труднощів, їхньої природи, з якими має впоратись суб'єкт. У деяких випадках не можна зрозуміти особливості подолання труднощів без розуміння діяльності інших суб'єктів з їхнього навмисного створення. Зіткнення із навмисно створеними труднощами – це стрес особливого роду, що вимагає особливих стратегій подолання (копінга). Автор виокремлює три типи ставлення суб'єкта, що створює проблеми і труднощі іншому суб'єкту: а) як підопічного, який потребує матеріальної допомоги у вигляді розвивальних труднощів; б) як рівного партнера у діалозі; в) як суперника, просування якого треба тим чи іншим способом зупинити [120].

Є. Потапчук обґрунтовує зв'язок психічного і психологічного здоров'я особистості з долаючою поведінкою і описує його психоемоційні ресурси. Ним показано, що здоров'я і його відновлення у разі хвороби визначаються ступенем подолання з хворобою, активною позицією у ставленні до здоров'я. Визначальним чинником цієї активності є потенціал копінг-ресурсів. Психологічні проблеми у сфері здоров'я проявляються, перш за усе, у синдромах хронічної втоми та емоційного вигорання, а також у психосоматичних захворюваннях. У цих випадках особливо важливою є сила психоемоційних копінг-ресурсів. Їхня структура психоемоційних копінг-ресурсів особистості містить тілесну, розумову, емоційну та енергетичну сфери, які є нероздільними у щоденному житті [109].

Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник, розглядаючи чинники, що визначальним чином впливають на вибір людиною способів опанування, на перше місце ставлять диспозиційний,

розглядаючи його як систему індивідуально-психологічних особливостей, стильових якостей особистості, які взаємодіють зі стилями опанування. Ними доведено наявність зв'язку між індивідуально-психологічними якостями людини і вибором нею основних стилів опанування: емоційно-орієнтованого (який у значно більшому ступені, ніж інші) детермінується диспозиційним чинником подолання), проблемно-орієнтованого та унікаючого [114].

Розглядаючи роль когнітивних чинників у процесі подолання життєвих труднощів І. Каськов, Л. Наугольник, Л. Петрова і С. Пухно звертають увагу на психометричний інтелект і когнітивні стилі (рефлексивність/імпульсивність, полнезалежність/полезалежність, ригідність/флексибільність) пізнавального контролю при обиранні суб'єктом стратегій і стилів долаючої поведінки. Вони підкреслюють роль інтелектуальних ресурсів у продуктивному опануванні зі складними ситуаціями життєдіяльності та обговорюють можливість вивчення когнітивних чинників долаючої поведінки комплексно [47; 93; 104; 116].

С. Корольчук, М. Корольчук, С. Миронець, Ю. Позднишев визначають індивідуальний стиль подолання стресу у вигляді стійкої сукупності притаманних конкретній особистості психологічних засобів, які нею активуються з метою подолання стресових ситуацій і тим самим забезпечують на стабільному рівні оптимальність психічного напруження, збереження автентичності особистості та її цілісної індивідуальності [187]. Проведений авторами аналіз емпіричних даних переконує у тому, що особистісна стресостійкість не детермінується жорстко її нейродинамічними параметрами. Переважна частина обстежуваних ними з притаманними їм «незадовільним» і «задовільним» рівнями нервово-психічної стійкості при цьому не виявила високої індивідуальної сприйнятливості до стресу, що створило підстави для висунування дослідницької гіпотези про наявність у цих обстежуваних певних психологічних ресурсів, які за своєю архітектонікою утворюють індивідуальний стиль стресостійкості, що попереджає вірогідність виникнення у них нервово-психічних зривів. Надалі ця гіпотеза знайшла своє експериментальне підтвердження у результатах аналізу показників



організаційного стресу, які у групах обстежуваних із високим рівнем стресостійкості виявились достовірно нижчими, ніж серед тих обстежуваних, хто був схильним до стресу.

Як зазначають Н. Юр'єва і В. Пасічник, аналіз ресурсів долаючої поведінки свідчить про те, що значущу роль у подоланні життєвих стресів відіграють проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, з регулювання власних почуттів і дій, за позитивної переоцінки стресової ситуації; визнання своєї ролі у проблемі, прийняття на себе відповідальності за рішення проблеми. Ними виокремлено три типи копінг-стратегій при різних поєднаннях нейродинамічних якостей особистості і реагування на стрес-чинники [175].

Мотиваційне ядро особистості, що забезпечує стійкість до стресів, характеризується спрямованістю на задачу, яка безпосередньо пов'язана із метакогнітивним контролем акціональної орієнтації в осіб зі стійкою нейродинамічною основою – у ситуації неуспіху, і в осіб зі слабкою нервово-психічною стійкістю – у ситуації планування. Ці психологічні якості суб'єктного рівня можна розглядати як базові ресурси долаючої поведінки, які формують сукупність якостей індивідуального стилю подолання стресу.

Особистість, яка не має сформованого ресурсу стресостійкості, схильна до ситуаційно орієнтованої директиви метакогнітивного контролю діяльності, яка безпосередньо підкріплюється спрямованістю «на себе», позитивно взаємозалежної із контролем діяльності планування. Модус контролю діяльності планування перебуває у «конфліктних» відносинах із спрямованістю «на справу», завдання, що, очевидно, знижує ресурсний потенціал стресостійкості особистості.

Віддаючи перевагу в усіх видах контролю ситуаційно орієнтованій директиві, особистість, яка схильна до підвищеного переживання стресу, досягає специфічного ефекту гомеостазу, що позначається на більш вираженій тенденції зниженої психічної напруженості у стресогенних ситуаціях. При цьому вихід мотивації контролю діяльності на граничні значення підсилює схильність до психічної напруженості.

Крім того, ними встановлено, що особистісна адаптація при різних індивідуальних стилях подолання стресу має психологічну своєрідність. Особистість із достатнім рівнем нервово-психічної стійкості досягає індивідуального стилю подолання стресу, покладаючись на якість її соціальної креативності. Якщо особистість має низькі нейродинамічні показники, то продуктивний індивідуальний стиль подолання нею стресу забезпечується завдяки ресурсу соціальної адаптації, покладаючись переважно на якість «лабільність - адаптивність». Низький рівень розвитку ресурсів соціальної адаптації детермінує схильність особистості до підвищеної психічної напруженості, переживання стресу, що додатково може бути викликано і низьким рівнем нервово-психічної стійкості. У цьому випадку розвиток здібностей соціальної креативності має бути спрямовано на формування індивідуального стилю подолання стресу у його продуктивному модусі.

На думку дослідників, припущення про існування двох видів індивідуального стилю подолання стресу: низькопродуктивного і продуктивного, одним із маркерів кожного з яких є ступінь вираженості симптомів емоційного вигорання, потребує підтвердження після ретельного та усебічного аналізу проявів таких симптомів при різних комбінаціях поєднання ресурсів індивідуального стилю подолання стресу. Такий саме аналіз дозволив вченим виокремити основні типи такого поєднання (яких виявилось три). Індивідуальний стиль подолання стресу з опорою на стійкі нейродинамічні показники було віднесено до першого типу; а той, що детермінований суб'єктно-особистісними психологічними якостями – до другого; у свою чергу непродуктивний індивідуальний стиль подолання стресу – до третього. При цьому кожен із таких типів складається із підтипів (по 2 підтипи у 1-му і 2-му, і 3 – у 3-му типі індивідуального стилю подолання стресу), що ще раз підтверджує специфічність кожного з рівнів психологічної моделі індивідуального стилю подолання стресу [187].

Опанування важкими життєвими ситуаціями у деяких сучасних дослідженнях пов'язують із процесом психологічної адаптації. Зокрема, О. Кокун зазначає, що пошук внутрішніх резервів адаптації до агресивних

середовищних впливів останнім часом усе більш виражено спрямований на аналіз особливостей долаючої поведінки. На його думку, копінг-стратегії – це спосіб управління стресом, заснований на прагненні людини вирішити проблему, що зумовила переживання стресу [53]. З позицій психології адаптації вважається, що це прагнення виникає лише у тому випадку, коли внутрішня потреба подолати проблему активізує адаптивні можливості людини. У зв'язку з цим розкривається сенс копіngu: він полягає у спробі особистості подолати важку ситуацію і створити нову.

Е. Хейм, класифікуючи форми копіngu в аспекті їхніх адаптивних і неадаптивних можливостей, вдалося виокремити їх аж 26, кожен з них розглядаючи в емоційній (реалізується через оптимізм, протест проти труднощів), когнітивній (реалізується через установку на власну цінність, аналіз ситуації) та поведінковій (реалізується через співпрацю, спілкування та ін.) сферах [227].

На сьогодні у психології долаючої поведінки найбільш відомими є три моделі, які прийнято більшістю вчених [332; 333; 344]. Одна з них базується на психоаналізі, де копінг розглядається як пошук і здійснення адаптивної особистісної відповіді на стресогенні вимоги соціального середовища з врахуванням нових обставин і набутого досвіду. У свою чергу модель інтерпретації копіngu базується на теоріях особистісних рис, тут копінг розглядається як стійкі механізми подолання і опанування зі стресовою ситуацією, які визначаються характерними особистісними рисами людини. Третя модель є ситуаційною. У цьому підході копінг-поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої зумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідних оцінюваній ситуації. При цьому подолання розуміється як динамічний процес: його специфіка визначається не лише ситуацією, а й суб'єктивною активністю взаємодії особистості з зовнішнім світом, стресовою подією, ситуацією.

У класифікації копінг-стратегій існують різні критерії розподілу. Вони диференціюються на конструктивні, ефективні, що сприяють ефективному упоранню із важкими або стресогенними ситуаціями, заважають розвитку

стресових синдромів, і неконструктивні, неефективні. У дослідженнях О. Ходаківською показано, що чим частіше використовуються проактивні і ресурсорозширюючі копінг-стратегії, тим менше вираженість професійного вигорання. При цьому дослідником обґрунтовано поняття «ресурсоруйнуючі копінг-стратегії» – неконструктивні, неефективні стратегії, які псують психологічні механізми адаптації (асоціальні дії, уникнення, агресивні та імпульсивні дії, залежність від ліків та ін.) [167].

Н. Юр'євою і В. Пасічником долаюча поведінка аналізується у парадигмі методології суб'єктного підходу. Такий підхід дозволив їм визначити таку поведінку як необхідний особистісний компонент, показати його зв'язки із подоланням суб'єктом складної життєвої ситуації. Ця поведінка забезпечує використання людиною зовнішніх і внутрішніх ресурсів для подолання складної ситуації, що трапилась у її життєдіяльності, або для пом'якшення її сприйняття і попередження тим самим стресу. Вона таким чином дозволяє людині завдяки докладеним усвідомленим зусиллям, що є адекватними пережитій ситуації та її індивідуально-психологічним особливостям впоратися зі стресом або цією ситуацією, що його викликала. Критеріями долаючої поведінки можна вважати усвідомленість, своєчасність, контрольованість, адекватність ситуації, цілеспрямованість, регуляцію рівня стресу, значущість наслідків вибору цієї поведінки для психічного благополуччя суб'єкта, соціально-психологічну обумовленість (приналежність як індивідуальному, так і груповому суб'єкту), можливість навчання цьому виду поведінки, підготовку до життєвих труднощів в процесі персоногенезу [175].

Наведені дані дозволяють зробити ставку на суб'єктний та особистісно-ситуаційний підходи, що можуть складати методологічну основу аналізу копінг-стратегій у системі психологічних ресурсів стресостійкості особистості фахівців морського транспорту. Особливий інтерес у зв'язку з цим викликають дані, отримані К. Косенко, яка досліджувала специфіку поведінкового копінг-репертуару у моряків далекого плавання з різним рівнем психічного здоров'я та стресового навантаження [64].

Окремого розгляду заслуговує співвідношення копінг-стратегій і механізмів психічного захисту. В основному дослідники виокремлюють два полюси: поведінка, спрямована на опанування з проблемною ситуацією, підкреслюючи її конструктивний характер, і захисна поведінка, крайня точка якої відрізняється дезадаптивністю [198; 225; 282]. Ще Р. Лазарус вказував на два основних типи стилю реагування, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки у стресі [260]. Деякі дослідники при цьому намагаються піти ще далі і пропонують створити між цими полюсами певний континуум у вигляді шкали чи ієрархії, де розташовуються стильові характеристики, що відображають особливості особистісного реагування, типові реакції, або техніки життя (за Г. Томе) [355]. Ближче до одного з полюсів розташовуються техніки, яким належать такі способи, як міркування над ситуацією, поведінка, спрямована на досягнення успіху, заохочення себе та ін., а до іншого полюса – скарги на стан здоров'я, пасивні дії, знецінення значущості інших, ухиляюча поведінка. Така схема у його редакції виглядає вельми зручною, щоб здійснювати як поведінковий аналіз особистості у реальних ситуаціях життєдіяльності, так і для прогнозувати ступінь ефективності поведінкових реакцій. Застосування такої процедури при цьому обумовлюється загальним ставленням особистості до ситуацій життєдіяльності.

О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, В. Савінов розглядають чотири рівні захисної системи людини: соматовегетативний, поведінковий, психологічного захисту, долаючої поведінки, акцентує увагу на ролі соціального середовища, зокрема, сім'ї (імітаційної поведінки і виховання) у формуванні системи психологічного захисту [85]. О. Склень довів, що існує зв'язок між рівнем психосоматичної напруги з інтенсивністю психологічних захистів, і що прямий зв'язок між напругою і захистами відсутній, що пояснюється опосередкованим характером такої залежності. Як опосередковуюча ланка ним досліджується реалізація напруги у формі фрустрованих потреб і кореляція ступеня фрустрації потреб з інтенсивністю психологічних захистів [128].

Н. Родіна розглядає долаючу поведінку як один із механізмів саморегуляції (рівно як психологічний захист і контроль поведінки). Авторка

зазначає, що якщо психологічний захист – це найменш усвідомлюваний рівень, недостатньо усвідомлюване прагнення, то контроль поведінки посідає проміжне положення, оскільки частково усвідомлюється і спирається на конкретні (як усвідомлювані, так і на неусвідомлювані) структури. Тоді копінг-поведінка – це повністю усвідомлюваний феномен. Велику увагу нею приділено розведенню понять долаючої поведінки і психологічного захисту як рівноцінних механізмів, що мають безліч взаємних зв'язків один з одним [118].

Т. Титаренко і Л. Лепіховою визначено стійкі співвідношення між певним типом психологічного захисту і стратегіями стрес-долаючої поведінки, що утворюють за змістовним критерієм цілісне структурно-динамічне утворення – захисно-долаюча поведінка особистості. Авторки звертають увагу на те, що виникнення різних симптомів соматичного і психологічного неблагополуччя, що відображають ступінь психічної напруженості і дистресу у здорових осіб, свідчить про дисбаланс у структурі захисно-долаючої поведінки, дефіцит активних стратегій подолання стресу, що багато у чому пов'язано із низькою стресостійкістю і переважанням несвідомих захисних форм поведінки. Стиль опанування зі стресом і захисної поведінки у поєднанні з особистісними ресурсами ними пропонується розглядати як адаптаційний потенціал особистості [161].

Психологічний захист через когнітивну оцінку впливає на формування подальшої стрес-долаючої поведінки. Когнітивна оцінка є медіатором між несвідомими інтрапсихічними процесами регуляції психічного гомеостазу і свідомими інтерпсихічними процесами взаємодії із середовищем. Деякі автори розглядають копінг як динамічний «параметр», що використовується індивідом свідомо і спрямований на активну зміну ситуації, у той час як психологічний захист - це статичний «параметр», спрямований на пом'якшення внутрішнього психічного дискомфорту [179; 194; 198; 206; 207 та ін.]. R. Plutchik і H. Kellerman відводять ключову роль у подоланні психотравмуючого впливу захисним механізмам і відносять несвідомі і свідомі способи подолання стресу до захисної поведінки на інтрапсихічному та інтерпсихічному рівнях [314]. R.Lazarus визнає ключову роль емоцій у формуванні стрес-долаючої поведінки. При цьому він вважає захисні механізми інтрапсихічною формою подолання стресу, спрямовані на

опанування внутрішньою тривогою, а сам психологічний захист - пасивною формою копінг-поведінки [258]. У більш ранніх дослідженнях основний акцент при розгляді цих процесів зміщений у континуум «активності - пасивності», а також «свідомого - несвідомого» рівня включення, у чому вбачається певне протиставлення їх один одному і біполярність в оцінці їхнього внеску у загальний процес адаптації.

У цьому контексті оптимальною можна було б вважати думку М. Черпіти, який розглядав психологічний захист і стрес-долаючу поведінку як два взаємопов'язаних послідовних процесу у загальній системі адаптації, де перший забезпечує включення другого. Захисні механізми виконують функцію підтримки особистісної цілісності і психічного гомеостазу, що дозволяє особистості усвідомлено реалізовувати цілеспрямовану поведінку, пристосувальну за своїм характером. А це, у свою чергу, призводить до збереження балансу між внутрішніми потребами і вимогами зовнішнього середовища [169].

Здійснюючи розробку концепції дослідження поведінки подолання в умовах життєвих криз у вигляді системної моделі, Н. Родіній вдалося узагальнити низку концепцій, які інтерпретують взаємовідносини, що складаються між копінг-процесами і захисними механізмами. При цьому вона зазначає, що і копінг-процеси, і захисні механізми актуалізуються тоді, коли людина відчуває стрес і/або її самооцінка потрапляє під загрозу, що веде до трансформацій у сферах емоцій, мислення і поведінковій. Тобто їм притаманні схожі функції – по-перше, їхня активація починається за умов порушення психологічної рівноваги, а по-друге – вони виконують функцію адаптації до складних життєвих ситуацій. При цьому чим більш зрілими є механізми психологічного захисту і більш продуктивними копінг-стратегії, тим більшою мірою вони забезпечують ефективну особистісну адаптацію у стресових умовах. І навпаки, незрілі механізми психологічного захисту і непродуктивні копінг-стратегії відрізняються низькими адаптаційними можливостями, а деколи вони можуть призводити і до дезадаптації особистості [118].

## Висновки до розділу

У розділі показано, що вивчення проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в екстремальних умовах їх професійної діяльності здійснюється крізь призму мобілізації усіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування (особистісний ресурс), який розглядається як інтегральна характеристика фахівця і охоплює усі рівні, та дозволяє врахувати його можливості щодо протистояння екстремальності ситуації з метою підтримки здоров'я та ефективності професійної діяльності. Під внутрішньоособистісними ресурсами стресостійкості, крім індивідуально-психологічних особливостей особистості фахівця (рівень розвитку волі, локус контролю, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), зазначено стилі міжособистісних відносин та копінг-стратегії поведінки при стресі.

Наголошується, що долаюча поведінка складається з копінгових дій, які відображають змістовний аспект особистісної активності фахівця (внутрішньої і зовнішньої), до якої він вдається з метою подолання стресу. Їх певна комбінація утворює копінг-стратегії, які допомагають подолати важку життєву ситуацію і об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб опанувати стресову ситуацію. У свою чергу, своєрідне стійке поєднання дій і стратегій у їх оригінальній конфігурації, що актуалізуються у ситуації стресу, утворюють відповідний копінг-стиль.

У межах поведінкового підходу було виокремлено стилі реагування фахівців на стресову ситуацію в умовах професійної діяльності у залежності від особливостей їх ставлення до неї, а також від здатності зрозуміти цю саму ситуацію. Стилів реагування було розподілено на конструктивні – це активність, яку демонструє фахівець для вирішення проблеми, і захисні, коли відбувається реагування з застосуванням тих чи інших форм психічного захисту. Проведений аналіз ресурсів долаючої поведінки фахівців показав, що вагому роль у подоланні стресів, які супроводжують їх професійну діяльність, відіграють сфокусовані на конкретній проблемі зусилля, спрямовані на



позитивну переоцінку стресової ситуації, на зміну самої ситуації, на пошук ефективної емоційної та інформаційної підтримки, на регулювання власних почуттів і дій, на визнання власної ролі у цій проблемі, на прийняття на себе відповідальності за її конструктивне вирішення. Виокремлено типи копінг-стратегій при різних поєднаннях нейродинамічних якостей особистості і реагування на стрес-чинники.

Отримані дані дозволили прийняти суб'єктний та особистісно-ситуаційний підходи, як методологічну основу аналізу копінг-стратегій у системі психологічних ресурсів стійкості особистості до стресу в організації різних сфер діяльності, у т. ч. в професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях авторки: [3.3; 3.5; 3.7; 3.8; 4.6; 4.13; 4.14; 4.17; 4.18].

## РОЗДІЛ 3

### ІНСТРУМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

#### 3.1. Інструментальне забезпечення, організація та хід емпіричного дослідження

Протягом 2019-2023 рр. було обстежено 186 моряків далекого плавання – представників морського торговельного флоту України віком 19-55 років (середній вік 41,5 роки), допущених до праці у морі за результатами медичного огляду. Серед них 86 фахівців належали до командного складу (це категорії капітанів далекого плавання, їхні перші, другі помічники та ін.), а 100 – до матроського складу, мотористів, обслуговуючого персоналу). Усі представники командного складу мали вищу освіту, а переважна більшість рядових – середньо-спеціальну. Більше половини чоловіків в усіх групах були одруженими, інші – розлученими. Усі учасники дослідження були чоловічої статі і мали українське громадянство.

Дослідження проводилось протягом 6-місячного плавання у транширотному рейсі. Режим праці обстеженого контингенту характеризується такими змінами: 8 годин роботи – 8 годин відпочинку; 4 години роботи – 8 годин відпочинку (штурманська служба). В усіх групах робочий час протягом доби становив 8-12 годин з перервами на обід.

На першому етапі дослідження було визначено та обґрунтовано актуальність проблеми, сформульовано відповідно до неї мету та завдання дослідження; визначено базові параметри стресу і розглянуто феноменологію

його суб'єктного прояву; здійснено психосемантичний аналіз основних підходів до аналізу професійного стресу; піддано психологічному аналізу вплив внутрішніх і зовнішніх стрес-чинників у професійній діяльності фахівця морського транспорту; розглянуто стресостійкість фахівця морського транспорту як одну з основних характеристик його функціонального стану і системної властивості його особистості; визначено соціально-психологічні ресурси його стресостійкості; досліджено копінг-захисну поведінку фахівців морського транспорту як відображення індивідуальних стилів їхнього реагування на стрес-чинники професійної діяльності.

На другому етапі було розроблено комплексну дослідницьку процедуру, яка передбачала використання декількох блоків психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження особливостей стійкості до стресу фахівців морського транспорту. Їхнє використання дозволило скласти цілісне уявлення про рівні розвиненості стійкості до професійного стресу моряків різних вікових і стажевих груп.

Під час емпіричного дослідження було досліджено зрушення у різних сферах особистості плавскладу, які впливають на його стресостійкість, а також вплив психічної нормативності, акцентуацій характеру та адаптивних стратегій моряків на їхню стресостійкість залежно від тривалості рейсу, їхнього віку та плавстажу. Особливу увагу було приділено дослідженню психологічних умов розвитку стресостійкості корабельних спеціалістів засобами фізичної підготовки. Це дозволило з'ясувати динаміку психофізіологічних показників оцінки стресостійкості фахівців морського транспорту, проаналізувати зміни біологічних корелятив показників психологічного стресу, а також дослідити вплив стрес-чинників на психомоторні показники обстежуваних. За результатами констатувального експерименту вдалось обґрунтувати індивідний, особистісний та суб'єктно-діяльнісний рівні стресостійкості фахівця морського транспорту, а також розробити структурно-функціональну модель розвитку його стресостійкості.

На третьому етапі дослідження усебічно проаналізовано психологічні інструменти розвитку стресостійкості корабельних фахівців, обґрунтовано,

описано та верифіковано авторську технологію розвитку у них стресостійкості, розглянуто структуру і зміст цільової тренінгової програми розвитку стресостійкості у корабельних фахівців, у т.ч. засобами фізичної підготовки.

Для того, щоб став можливим аналіз та порівняння особливостей вияву стресостійкості моряків різних вікових категорій, було сформовано три окремі групи обстежуваних. Для проведення констатувального експерименту було використано пакет взаємодоповнюючих методик, які було підібрано відповідно до обґрунтованих компонентів структури стресостійкості фахівців морського транспорту. Сформований банк методик дозволив створити цілісну картину щодо рівнів сформованості досліджуваної особистісної властивості цих фахівців різних вікових груп.

В основу дослідження покладено комплексне психодинамічне дослідження, виконане в умовах тривалого морського рейсу та доступних літературних даних із проблеми дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2019-2023 рр. і передбачало три виміри: два тижні після початку рейсу (активний період адаптації), два місяці після початку рейсу (латентний період адаптації), два тижні після закінчення рейсу (активний період реадaptaції). Тривалість перебування у морі склала 185 діб (квітень-вересень). Для вирішення поставлених завдань було підібрано комплекс відповідних методик (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Програма дослідження**

<b>Етапи</b>	<b>Завдання</b>	<b>Методики</b>
1	Виокремити суб'єктивні уявлення респондентів про умови діяльності та чинники, що впливають на стресостійкість моряків	Опитування (неструктуроване інтерв'ю)

## Продовження таблиці 3.1

2	Сформувати експериментальні групи респонденти з різним рівнем стійкості до стресів	<p><b>А. Стресостійкість:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон) (додаток Ж).</li> <li>2. Методика «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. Семиченко) (додаток З).</li> <li>3. Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна (додаток М)</li> </ol>
3	Дослідити особистісні особливості, що впливають на стресостійкість моряків	<p><b>Б. Мотиваційно-ціннісна сфера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.</li> <li>2. Методика «Мотивація успіху і боязкість невдачі» (А. Реан) (додаток В).</li> <li>3. Методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір) (додаток І).</li> </ol> <p><b>В. Емоційно-вольова сфера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тест М. Люшера.</li> <li>2. Методика «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов) (додаток Б).</li> <li>3. Методика «Діагностика вольового потенціалу особистості» (М. Фетіскін) (додаток Г).</li> </ol> <p><b>Г. Сфера міжособистісних відносин:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер, адаптація Н. Гришиної) (додаток Д).</li> <li>2. Методика «Q-сортування» В. Стефансона.</li> <li>3. Методика Т. Лірі «Міжособистісні відносини».</li> </ol> <p><b>Д. Поведінкова сфера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика «Індекс життєвого стилю».</li> <li>2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) (додаток К).</li> <li>3. Опитувальник «Поведінка у конфліктній ситуації» (К. Томас) (додаток Е).</li> </ol> <p><b>Ж. Індивідуально-психологічні риси особистості:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характерологічний опитувальник К. Леонгарда.</li> <li>2. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16-PF).</li> <li>3. «Шкала особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер) (додаток А).</li> <li>4. Методика «Міні-мульти» (шкала «Іпохондрія»).</li> <li>5. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна (додаток Л).</li> </ol>

## Продовження таблиці 3.1

4	Проаналізувати структуру особистісних ресурсів стресостійкості і виявити їхню специфіку у респондентів із різними рівнями стресостійкості	Факторний аналіз. Порівняльний аналіз середніх значень (критерій Стьюдента). Кореляційний аналіз.
5	Перевірити статистичними методами істинність гіпотези про провідний фактор стресостійкості	Однофакторний дисперсійний аналіз.

Структура обстежених моряків була неоднорідною за професійними та віковими характеристиками, а також стажем роботи у морі (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Структура обстежуваних членів екіпажа

Демографічні характеристики	Чисельність групи	% від загальної кількості обстежуваних
<i>Вік</i>		
1 група: 19–29 років	23	26,8%
2 група: 30–39 років	13	15,1%
3 група: 40 років і старші	50	58,1%
<i>Плавстаж</i>		
до 3 років	13	15,1%
3–10 років	25	29,1%
більше 10 років	48	55,8%

Вибір методів дослідження передбачав комплексний підхід з вивченням психологічних особливостей моряків. Методи дослідження підбиралися з урахуванням екстремальних умов професійної діяльності плавскладу та обмеженістю часу відволікання обстежуваного, виходячи з вимог максимальної стислості процедури вивчення, простоти та доступності змісту та

інформативності методики. У дослідженні проводився порівняльний аналіз та оцінювався кореляційний зв'язок між трьома групами з різним віком: 1 група: 19–29 років ( $n = 62$ ), 2 група: 30-39 років ( $n = 62$ ), 3 група: 40 років в старші ( $n = 62$ ).

З метою вивчення динаміки показників психофізіологічного статусу у моряків в процесі 6-місячного рейсу дослідження проводилося у 3 етапи:

I етап – 3 тиждень плавання;

II етап – 3-й місяць плавання;

III етап – 3-й тиждень після плавання.

Поетапне вивчення характеристик психологічного стану плавскладу під час тривалого рейсу оцінювалося за результатами застосування таких блоків методик психологічного обстеження:

- *стресостійкість*: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон); методика «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. Семіченко).

- *мотиваційно-ціннісна сфера*: методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча – з метою вивчення мотиваційної сфери і спрямованості особистості; методика «Мотивація до успіху і боязкість невдачі» (А. Реан) – з метою дослідження мотивованості обстежуваних до успіху; методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, адаптація А. Реана) – з метою діагностики мотивації професійної діяльності плавскладу;

- *емоційно-вольова сфера*: тест М. Люшера – з метою вивчення емоційних змін моряків після повернення їх із рейсу; методика «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов) – для визначення рівня емоційної врівноваженості; методика «Діагностика вольового потенціалу особистості» (М. Фетіскін) – з метою психодіагностики вольової саморегуляції моряків;

- *сфера міжособистісних відносин*: методика «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер, адаптація Н. Гришиної) – з метою визначення рівня самоконтролю у міжособистісній комунікації; методика «Q-сортування» В. Стефансона; методика Т. Лірі «Міжособистісні відносини» – з метою

діагностики уявлень суб'єкта про самого себе та ідеального «Я», а також міжособистісних відносин та особливостей поведінки у складі екіпажу.

- *поведінкова сфера*: методика «Індекс життєвого стилю» – для дослідження механізмів психічних захистів у плавскладу; методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) – для дослідження базисних копінг-стратегій моряків; опитувальник професійної життєстійкості; опитувальник «Поведінка у конфліктній ситуації» (К. Томас) – з метою дослідження конфліктологічної компетентності та переважного способу поведінки у різноманітних конфліктних ситуаціях.

- *індивідуально-психологічні риси особистості*: 16-факторний особистісний опитувальник (16-PF, Р. Кеттелл) – для отримання уявлення про стійкі риси особистості респондентів; «Шкала особистісної тривожності (Ч. Спілбергер) – для вивчення особистісної тривожності; «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон) – з метою визначення рівня стресостійкості моряків; методика «Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. Семиченко) – для дослідження рівня стресостійкості плавскладу.

Анкета та інтерв'ювання призначалися для виокремлення та уточнення суб'єктивних уявлень респондентів про умови діяльності та чинники, що впливають на адаптацію – реадаптацію моряків рибпромислового флоту.

Анкетування представляє собою процедуру, під час якої здійснюється письмове опитування, використовуючи заздалегідь підготовлені питання, що містяться на спеціальних бланках. При цьому заповнення самих анкет здійснюється респондентами самостійно, без сторонньої допомоги. До переваг цього методу слід віднести те, що він дозволяє отримувати інформацію оперативно, допускає можливість організації масових обстежень. Анкетування відрізняється невеликою трудомісткістю процедур як підготовки, так і безпосереднього проведення самих досліджень, у т. ч. обробки отриманих результатів. При цьому відсутній вплив сторонніх осіб на роботу респондентів і будь-яка упередженість дослідника до будь-кого з опитуваних.



Авторська анкета складається з 18 запитань, серед яких є як відкриті, і закриті. Закрите питання містить повний набір відповідей. При цьому респондент лише позначає графічно свій вибір із запропонованих варіантів. Кількість виборів (один або кілька), що робляться, обумовлено інструкцією. Відкрите питання передбачає, що у відповідь нього є неформалізованою і респондент самотужки її формулює.

Питання анкети об'єднано у такі блоки:

1-й блок. Умови життєдіяльності на судні:

умови проживання та професійної діяльності - №№4, 5, 8,9,10,11;

можливості дозвілля – №№6, 7;

особливості міжособистісних взаємин - №№1, 2, 3.

2-й блок. Умови життєдіяльності на березі:

умови проживання – №№13, 14, 15;

можливості дозвілля - №17;

особливості міжособистісних взаємин - №№12, 16.

Відповіді питання анкети піддавалися кількісної і якісної обробці.

Вільне інтерв'ю відбувається у формі розмови, під час якої дослідник має можливість імпровізувати з самими запитаннями, на власний розсуд змінюючи їхню спрямованість, структуру і порядок з метою забезпечення ефективності самої процедури. До характерних переваг вільного інтерв'ю можна віднести гнучкість процедури діалогу у межах актуальної теми, максимальне врахування індивідуально-психологічних особливостей респондентів, максимальна природність умов, в яких відбувається таке опитування. До того ж при цьому респондентам надаються найкращі можливості для формулювання власної думки і таким чином вираження власних переконань.

У нашому дослідженні вільне інтерв'ю було спрямовано на уточнення та доповнення результатів тестування, розширення спектра досліджуваних проблем. Питання, що ставляться у процесі вільного інтерв'ю, стосувалися таких аспектів:

1. Біографічні дані (вік, сімейний стан, стаж, досвід роботи на судах різного типу тощо).
2. Умови проживання на судні (ступінь комфортності, складності побутового характеру, умови харчування, лікарської допомоги, стабільність зв'язку з берегом тощо).
3. Умови професійної діяльності на судні (постачання судна всім необхідним, особливості графіка роботи, основні проблеми професійної діяльності, авральні та екстремальні ситуації, ступінь фізичного навантаження та нервово-психічної напруги тощо).
4. Умови дозвілля на судні (наявність умов для дозвілля, проведення свят, переважні види дозвілля тощо)
5. Міжособистісні стосунки на судні (психологічний клімат екіпажу, ступінь конфліктності взаємин, обмеженість кола спілкування, проблеми взаємин із керівництвом тощо).
6. Особливості сімейних взаємин (взаємовідносини з дружиною, з дітьми, проведення спільного дозвілля, вирішення побутових проблем, вплив розлуки на сімейні взаємини тощо.).
7. Особливості процесів адаптації - реадаптації (основні складнощі, які зазнають на початку та протягом рейсу, проблеми реадаптації на березі, прояви нервово-психічної напруженості, чинники, що позитивно впливають на адаптацію, психологічна реабілітація тощо).

За підсумками вільного інтерв'ю було виокремлено основні умови, що визначають специфіку життєдіяльності моряків у морі та на березі.

#### *А. Стресостійкість.*

«Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон, адаптація Ю. Щербатих). Зазначений тест відрізняє лаконічність тверджень, що пропонуються респонденту. Вони мають загальний характер. Тест дозволяє вивчити, як обстежувані оцінюють власне самопочуття та поведінку у стресових ситуаціях різноманітного характеру. Особливості інтерпретації

результатів тесту полягають в їхній відповідності до тих норм, які є окремими для кожної вікової групи.

«Тест на визначення стресостійкості особистості» (В. Семиченко). Як і у попередньому тесті запропоновані респондентам твердження є аналогічними, що зайвий раз підтверджує однакове розуміння кожним з авторів стресостійкості як психологічної властивості особистості. Методика має на меті визначення специфіки впливу професійного стресу на особистість (взаємовідносини у професійному середовищі, із керівництвом, лідерська та конфліктна поведінка респондента). У розробленому авторкою методики ключі запропоновано дев'ять рівнів стресостійкості, які є можливість пропорційно об'єднати їх у низький, середній та високий. Це дозволяє не лише більш диференційовано дослідити феномен стресостійкості, а й віднести за певних умов респондента до групи ризику.

3. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна. Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах є швидким і точним способом отримання оцінки складових психофізіологічного стану (ПФС) різних осіб. Її основні переваги полягають у зручності, універсальності, інформативності, надійності, експрес-характері. Ця методика дозволяє класифікувати і зіставляти отримані результати, завдяки чому її можна розглядати як одну із найбільш придатних методик для моніторингу психофізіологічного стану. Завдяки їй достатньо легко діагностувати не лише загальновідомі стани настрою, активності і самопочуття, але й інші параметри, які характеризують специфічний психофізіологічний стан (мотиваційний, емоційний та інші компоненти) людини у певному виді діяльності. Методика шкалової самооцінки використовує різні шкали, за допомогою яких респондент може оцінити власний поточний стан, встановивши позначку на відповідному місці на вертикальній шкалі. Ліва сторона шкали відповідає найгіршому стану, а права – найкращому [51].

#### *Б. Мотиваційно-ціннісна сфера.*

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча – методика вивчення мотиваційної сфери та спрямованості особистості. Ціннісні орієнтації у

їхньому системному вигляді детермінують змістовний аспект спрямованості особистості і становлять базис ставлення особистості до себе самої, до інших, до навколишнього світу. Вони є основою світогляду та ядром мотивації життєвої активності, концептуальною основою життєдіяльності людини. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча заснована на прямому ранжируванні цінностей, які диференційовано два класи: інструментальні – це переконання у тому, що якась властивість особистості або якийсь образ дій є оптимальними у будь-якій ситуації, і термінальні – це переконання у тому, що певна мета індивідуального існування є вартою того, щоб прагнути її досягти. Такий поділ кореспондується із традиційним поділом цінностей на цінності-цілі і цінності-засоби. Респонденту пропонуються два списки цінностей (у кожному списку їх по 18) на аркушах за абеткою. Обстежуваний кожній цінності має присвоїти ранговий номер. На початку пропонується набір термінальних цінностей, а вже після нього – інструментальних. Проводився підрахунок середніх рангів, а як і порівняльний аналіз середніх значень ціннісних орієнтацій кожному вимірі (2 тижня у морі, 2 місяці у морі, 2 тижня на березі). Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча використовувалася для уточнення особистісних особливостей, що впливають на стресостійкість моряків.

Методика «Мотивація до успіху і боязкість невдачі» (А. Реан). Цей психодіагностичний інструмент має на меті визначити у обстежуваного основний його спонукальний мотив до різних видів діяльності. Зокрема, необхідно з'ясувати, чи зорієнтований він на досягнення успіху, чи на уникнення можливої невдачі, а це може безпосереднім чином впливати на ефективність їхньої професійної діяльності. Застосування цієї методики ще дозволяє дослідити прояви цілеспрямованості, наполегливості, можливість доцільного планування власного майбутнього.

Мотивація професійної діяльності плавскладу діагностувалась за допомогою методики «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, адаптація А. Реана). Цей психодіагностичний інструмент має на меті визначити переважаючу в обстежуваного мотивацію професійної діяльності, яка може бути зовнішньою, внутрішньою, негативною чи позитивною. Якщо

така діяльність для особистості є значущою, то у неї домінує внутрішня мотивація. Якщо у обстежуваного домінуючою є зовнішня мотивація, то тоді його діяльність спрямована на задоволення інших потреб, які будуть зовнішніми по відношенню змісту цієї діяльності (рівень грошового забезпечення, престиж компанії судовласника тощо). У свою чергу, ця зовнішня мотивація може мати позитивний модус, або негативний. Зрозуміло, що у першому випадку ефективність діяльності буде вищою. За отриманими результатами та їх інтерпретацією представляється можливість визначити в обстежуваних притаманні їм мотиваційні комплекси, в яких міксуються усі види мотивації. Оптимальними мотиваційними комплексами є таких два їхні співвідношення: внутрішня мотивація > зовнішня позитивна мотивація > зовнішня негативна мотивація та внутрішня мотивація = зовнішня позитивна мотивація > зовнішня негативна мотивація. Найменш ефективним є тип зовнішня негативна мотивація > зовнішня позитивна мотивація > внутрішня мотивація. Під час аналізу отриманих даних звертається увага не лише на тип мотиваційного комплексу, а й те, наскільки певний тип мотивації переважає над іншим.

*В. Емоційно-вольова сфера.* Для вирішення задачі з виявлення рівня стресу, рівня фрустрації, неусвідомлюваних емоційних проблем як чинників, що супроводжують професійний розвиток моряків було використано тест М. Люшера, який заснований на тому фактологічному досвіді, що вибір певного кольору відображає певний функціональний стан, настрій обстежуваного, його спрямованість на певний вид діяльності, його найстійкіші риси особистості. На думку автора тесту, надання обстежуваним переваги тому чи іншому кольору є неусвідомленим, глибинним процесом. І відбувається скрізь призму опосередкованого суб'єктивного досвіду, а також через реакції діенцефальної області мозку людини. Це свідчить про переплетення кореспондування актуальних психічних станів людини із симпатико-парасимпатичними характеристиками її організму завдяки функціям гіпофіза. Програма використання тесту М. Люшера полягала у тому, що обстежуваним пропонувалось розмістити вісім карток у порядку переваги,

потім картки змішувались і процедура повторювалась. Оскільки другий вибір вважається більш спонтанним і тому більш валідним, ніж перший, розглядався саме другий. В процесі аналізу перевірялися рівень тривоги, фрустровані потреби та несвідомі емоційні проблеми. Щоб досягти якомога більшої об'єктивності та точності тест М. Люшера було піддано математичній обробці. Інтенсивність тривоги виявлялася за допомогою класичної обробки (позначаючи джерела тривоги знаками оклику).

Методика «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов) має на меті визначення рівня емоційної врівноваженості моряків. Вона дозволяє визначити вміння обстежуваних контролювати власні емоції в процесі діяльності, під час міжособистісного спілкування, стримувати негативні емоції у разі неможливості задоволення тих чи інших потреб, а також легкість соціальної адаптації.

Методика «Діагностика вольового потенціалу особистості» (М. Фетіскін) має на меті дослідження глибини прояву вольових якостей обстежуваних у різних ситуаціях (цілеспрямованість, витримку, терплячість, наполегливість, принциповість). Тому завдяки їй здійснювалась психодіагностика вольової саморегуляції моряків. Також вона дозволяє прогнозувати поведінку обстежуваного залежно від рівня розвитку у нього цих вольових якостей.

### *Г. Сфера міжособистісних відносин.*

Опитувальник «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер, адаптація Н. Гришиної) застосовувався з метою дослідження рівня самоконтролю моряків далекого плавання в процесі міжособистісної взаємодії, у т. ч. із керівництвом. Завдяки йому можна визначити, який саме стиль спілкування моряків є оптимальним для їхньої професійної діяльності: це може бути спілкування із високим комунікативним контролем, для цього стилю характерним є стриманість і жорсткий контроль емоцій, або спілкування із низьким контролем комунікацій, який характеризується відвертістю і щирістю.

Методика «Q-сортування» В. Стефансона використовувалась для вивчення у моряків далекого плавання уявлень про себе і таким чином

виявлення тих індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на їхню стресостійкість. Завдяки цій методиці можна визначити основні поведінкові тенденції людини у групі: товариськість, незалежність, нетовариськість, залежність, «уникнення боротьби», «прийняття боротьби»: «товариськість» – є свідченням прагнення до контактності, утворення емоційних зв'язків як у своїй групі, так і поза її межами, до підвищення власного статусу у системі міжособистісних взаємин. Тенденція до залежності позиціонується як внутрішнє прагнення людини до прийняття групових морально-етичних і соціальних цінностей та стандартів. «Уникнення боротьби» – така поведінкова тенденція демонструє прагнення людини уникнути міжособистісної взаємодії, зберегти нейтральний статус у групових конфліктах чи суперечках, її схильність до пошуку компромісних рішень. Таким чином товариськість, залежність і «боротьба» можуть бути істинними, внутрішньо властивими поведінковими тенденціями людини. Але вони можуть бути і зовнішніми, своєрідною «маскою», що вводить інших в оману.

Обстежуваному пропонується відповісти «так», якщо конкретне твердження відповідає його уявленню про себе як члена цієї конкретної групи, або «ні», якщо воно суперечить його уявленню. Лише у виняткових випадках обстежуваному дозволяється висловити свій сумнів стосовно конкретного твердження.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. За її допомогою досліджуються уявлення про себе, ідеальне «Я», взаємовідносини у малих групах, зокрема, домінуючий тип ставлення до людей у взаємооцінці та самооцінці. Коли досліджуються міжособистісних відносини, то у більшості випадків виокремлюються два чинники: дружелюбність – агресивність і домінування – підпорядкування, бо саме завдяки ним складається загальне враження про людину під час міжособистісного сприйняття.

Для отримання уявлення про основні соціальні орієнтації, автором методики було розроблено умовну схему у вигляді кола, поділеного на декілька секторів. У цьому колі по вертикальній осі і горизонтальній осі відмічено орієнтації: дружелюбність – ворожість і домінування –

підпорядкування. Найчастіше використовується поділ на 8 секторів, завдяки з'являються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей – це робиться задля більшої деталізації міжособистісних відносин. Але існує варіант поділу і на 16 секторів.

В основу цієї схеми Т. Лірі покладено гіпотезу про те, що чим ближчими до центру кола є результати обстеження, тим більш сильнішою є кореляція між цими двома перемінними. Сума отриманих балів кожної орієнтації конвертується в індекс. У цьому індексі переважають дві осі – горизонтальна (дружелюбність – ворожість) і вертикальна (домінування – підпорядкування). Інтерперсональна поведінка (адаптивна чи екстремальна) при цьому визначається відстанню від центру кола отриманих показників.

Опитувальник складається із оцінних суджень (їх 128). При цьому кожен із 8 типів відносин містить 16 пунктів, упорядкованих за висхідною тенденцією параметрів за своєю інтенсивністю. Особливістю методики є те, що вона побудована таким чином, коли створені задля виявлення якогось типу відносин судження розташовані особливим чином: їх угруповано по чотири і потім вони повторюються через однакову кількість визначень. В процесі обробки отриманих відповідей здійснюється підрахування кількості відносин за кожним із типів.

Обстежуваному надається список, після чого йому пропонується зазначити ті судження, які кореспондуються з його уявленням про себе, належать до іншого або його ідеалу. Підрахунок балів за кожною із октант здійснюється з використанням спеціального «ключа», а отримані бали проєктуються на діаграму. Відстань від центру кола (0-16) відповідає кількості балів за кожною з октант. Особистісний профіль утворюється шляхом з'єднання кінців векторів. За допомогою спеціальних формул за двома основними чинниками визначаються показники: дружелюбність і домінування: дружелюбність  $= (U_{11} - Ш) + 0,7x(U_{Ш} - 11 - 1U + U_1)$ ; домінування  $= (1 - U) + 0,7 x (U_{Ш} + П - 1 V - VI)$ . Ця методика застосовувалась для виявлення особистісних особливостей, які впливають на стресостійкість моряків у далекому плаванні.

*Д. Поведінкова сфера.*



Опитувальник «Індекс життєвого стилю», що досліджує механізми психічних захистів, призначений для визначення життєвого стилю людини з врахуванням виявлення особливостей функціонування механізмів її психічних захистів. Застосовувана методика дозволяє встановлювати взаємозв'язок захисних механізмів із різними афективними станами. Тест розроблено у контексті психоаналітичної парадигми, якою визнано, що існує 8 основних механізмів психічного захисту, що регулюють 8 базисних емоцій: заперечення, проєкція, регресія, заміщення, придушення, інтелектуалізація, реактивне утворення, компенсація. Ці механізми психічного захисту мають два рівні: примітивні та зрілі. До примітивних належать заперечення, заміщення, регресія, проєкція; до зрілих – інтелектуалізація, компенсація, придушення, реактивне утворення. Заміна примітивних механізмів механізмами захисту вищого рівня відповідає посиленню «Я», зменшенню спотворення міжособистісних відносин та навпаки.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, адаптація М. Сироти та В. Ялтонського) використовувалась з метою дослідження базисних копінг-стратегій моряків. Вона дозволяє визначити, як часто обстежувані звертаються до застосування однієї з основних стратегій поведінки з метою подолання стресів. Це може бути або уникання проблем, або пошук соціальної підтримки, або розв'язання проблем. Крім того, використання цієї методики дозволяє дослідити співвідношення цих базових копінг-стратегій у структурі копінг-поведінки моряків, що належать до різних вікових груп.

Опитувальник «Поведінка у конфліктній ситуації» (К. Томас, адаптація Н. Гришиної) використовувався з метою дослідження конфліктологічної компетентності та переважаючого способу поведінки моряків у конфліктних ситуаціях різного профілю. Завдяки йому представилась можливість визначити, як часто моряки під час виникнення конфліктних ситуацій обирають певні способи їхнього врегулювання: змагання (конкуренція), коли моряк демонструє прагнення досягти власних інтересів за рахунок іншого; пристосування, коли моряк, уникаючи суперництва з іншим, поступається

власними інтересами заради іншого; компроміс; уникнення, коли моряк демонструє як відсутність бажання до кооперації з іншим(и), так і прагнення досягти власних цілей; співпраця, коли моряки, що опинились в одній ситуації, відшуковують альтернативні варіанти, які цілком задовольняють інтереси усіх учасників конфлікту. На думку автора методики, конфліктологічна компетентність особистості полягає якраз у вмінні ефективно управляти конфліктом, а не уникати його. Таким чином, обраний психодіагностичний інструмент було обрано, щоб з кількісної та якісного боків визначити стильові особливості поведінки членів плавскладу під час потрапляння у конфліктні ситуації, з які неодмінно супроводжують моряків у зв'язку з особливостями їхньої професійної діяльності.

*Ж. Індивідуально-психологічні риси особистості.*

Характерологічний опитувальник К. Леонгарда (у модифікації Г. Смішека). Він призначений виявлення типу акцентуації характеру, тобто певної спрямованості характеру. Акцентуйовані особистості є патологічними, вони характеризуються наявністю яскравих рис характеру. Як відомо, на відміну від психопатій як патологічних особистісних розладів акцентуації характеру розглядаються як крайній варіант норми. Зазначений опитувальник складається із 88 питань, які відповідають одній із 10 шкал. Кожна зі шкал співвідноситься із певним типом акцентуацій характеру. Перша шкала характеризує особистість, що відрізняється високою життєвою активністю, друга шкала відображає збудливий тип акцентуації характеру, третя шкала характеризує глибину емоційного життя обстежуваного, четверта шкала демонструє схильність обстежуваного до педантизму, п'ята шкала характеризує наявність в обстежуваного підвищеної тривожності, шоста шкала вказує на наявність в обстежуваного схильності до перепадів настрою, сьома і восьма шкали свідчать про невірноваженість поведінки обстежуваного, у той час як дев'ята шкала демонструє рівень його стомлюваності, а десята шкала вказує на виразність і силу його емоційного реагування.

Під час підрахунку балів, отриманих за кожною зі шкал опитувальника з метою стандартизації отриманих результатів значення кожної зі шкал

помножується на певне число (воно міститься у ключі до методики). Таким чином, наприкінці отримуємо кількість балів, які належать до кожного з типів акцентуації характеру обстежуваного. Шкала вважається вираженою, а акцентована риса представленою, якщо значення дорівнюють або перевищують 19 балів. Значення шкал від 15 до 19 балів інтерпретуються як ознаки акцентуації особистості. Значення шкал нижче 15 балів в інтерпретації не беруть участі. У разі наявності кількох акцентуєваних шкал проводиться їхнє перерахування у порядку зниження балів. Після обробки результатів тестування здійснюється визначення у групах обстежуваних переважаючого типу акцентуації: 1) дистимний (Ди), 2) педантичний тип (П), 3) застрягає-ригідний (З), 4) збудливий (З), 5) гіпертимний (Г) 6) демонстративно-істеричний (Д); 7) циклотимічний (Ц); 8) екзальтований (Ек); 9) тривожний (Т); 10) емотивний (Е).

16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16-PF) застосовувався для виявлення особистісних особливостей, які впливають на стресостійкість моряків. Він належить до методів психологічної діагностики на основі самооцінки тих осіб, які є об'єктами дослідження і дозволяє у короткий час отримати достатньо повне уявлення про стійкі властивості особистості. Цей варіант є адаптованим і стандартизованим для дорослих людей, що мають різні віковий та освітній рівні. Тому психодіагностичні цілі досягаються відповідями на поширені, усім зрозумілі ситуації. У дослідженні робота проведена з опитувальником форми С, що містить 105 суджень. Відповіді обстежуваних на пропонований опитувальником перелік суджень дозволяє діагностувати основні особистісні властивості за 16 функціонально незалежними психологічно змістовними факторами:

- фактор (А) «Замкнутість – товариськість». Високі бали характеризують готовність до співпраці, природність у зверненні, уважність до людей, доброту;

- фактор (В) «Обмежене мислення – кмітливість». Висока оцінка свідчить про більш виражені можливості до осмислення нового матеріалу, до обґрунтованих висновків;

- фактор (З) «Емоційна стійкість». Висока оцінка - стабільний у поведінці, в емоціях, реалістичний, спокійний, не боїться складних ситуацій;
- фактор (Е) «Підпорядкованість – незалежність». Високі бали свідчать про самовпевненість, домінантність; сам собі є «законом», у конфліктах зазвичай звинувачує інших;
- фактор (Б) «Занепокоєність – безтурботність». Висока оцінка – активність, життєрадісність, безтурботність, імпульсивність, балакучість;
- фактор (В) «Безпринципність – виражена сила Я». Високі бали характеризують усвідомленість прийнятих рішень, завзятість у досягненні мети, відповідальність, обов'язковість, прагнення дотримуватися встановлених правил і діяти відповідно до всіх ціннісних орієнтацій;
- фактор (Н) «Робкість – сміливість». Висока оцінка – сміливість, схильність до ризику, готовність мати справу із незнайомими речами, багатство емоційних реакцій;
- фактор «Жорсткість – податливість». Висока оцінка свідчить про схильність до залежності, прагнення мати покровителя, мрійливості;
- фактор «Довірливість - підозрілість». Високі бали вказують на зайвий сумнів, підозрілість, спрямованість інтересів переважно на самого себе;
- фактор (М) «Практичність-непрактичність». Високі бали характеризують багату уяву, зануреність у себе, безпорадність у практичних справах, іноді нереальність, що з сильними реакціями, складність відносин у колективі;
- фактор (И) «Прямолінійність – гнучкість». Висока оцінка – розважливність, досвідченість, відсутність сентиментальності, іноді цинізм;
- фактор (О) «Спокій – тривожність». Високі бали свідчать про зайве занепокоєння, хвилювання, часті погані передчуття, невпевненість;
- фактор (СМ) «Консерватизм – радикалізм». Високі оцінки характеризують інтелектуальні інтереси та сумніви щодо фундаментальних проблем, прагнення переглянути існуючі принципи, схильність до експериментування;

- фактор (СМ) «Навіюваність – самостійність». Високі оцінки – перевага лише власної думки, незалежність у поглядах, прагнення самостійних рішень, дій;

- фактор (СМ) «Низький самоконтроль – високий самоконтроль». Високі бали свідчать про дисциплінованість, точність у виконанні соціальних вимог, хороший контроль за власними емоціями, турботу про власну репутацію у суспільстві;

- фактор (СМ) «Релаксація – напруженість». Високі оцінки – збудженість, схвильованість, дратівливість, нетерплячість, надлишок спонукань, що не знаходить розрядки;

- фактор (МД) «Брехливість – правдивість». Високі бали характеризують правдивість обстежуваного.

З метою оцінювання отриманих відповідей необхідно застосувати спеціальний ключ. Він представлений у вигляді матриці з отворами. Цей ключ як шаблон накладається на аркуші з відповідями і таким чином з'являється можливість оцінити за 3-бальною шкалою кожен відповідь. При цьому кожен особистісний параметр піддається оцінці шляхом підсумовування оцінок за групу, які розкидано по усій тестовій брошурі питань. Інтегральна оцінка конкретного фактору фіксується на аркуші паперу для текстів після відповідної літери, що позначає фактор (вона не може перевищувати 11 балів за кожним із факторів).

«Шкала особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна). Використання цього психодіагностичного інструменту дозволило дослідити вияви тривожності саме як відносно стійкої індивідуальної особистісної якості (а не психологічного стану особистості). Твердження, що містяться у цій методиці, характеризують специфіку тривожності, яку демонструє особистість саме як індивідуального типу реагування на стрес, бо саме під час стресової ситуації людина оцінює її як таку, що несе певну загрозу для себе, а це породжує у неї відповідне хвилювання.

На етапі аналізу та інтерпретації даних дослідження застосовані такі методи: кореляційний аналіз, факторний аналіз, однофакторний дисперсійний

аналіз, кутове перетворення Фішера, порівняльний аналіз середніх значень (критерій Стьюдента).

Результати апробації психодіагностичного інструментарію та пілотажного дослідження надали можливість визначити *рівні та показники розвитку стресостійкості моряків*.

*Високий рівень.* Відмічається оптимістична налаштованість моряків на власний успіх у своїй професійній діяльності. Вони адекватно усвідомлюють, аналізують та оцінюють власні переваги та недоліки, результати професійної діяльності. Вони демонструють здатність спрогнозувати враження, яке справляють на інших, каузально рефлексують, коли вважають, що їхні рішення та відповідні до них дії обумовлюють результати їхньої діяльності. Моряки демонструють позитивне ставлення до подій та обставин, інших людей, здатні контролювати власні емоційні прояви. У разі потрапляння у стресові ситуації спроможні виявляти емоційну врівноваженість, зібраність, стійкість, вони уникають негативних емоційних реакцій на кшталт роздратування, гніву чи паніки. Відмічається позитивна емоційна налаштованість щодо самостійної постановки перед собою доцільних професійних завдань та докладання достатніх та необхідних зусиль щодо їхнього успішного виконання. При настанні напружених ситуацій демонструють терпіння і належну витримку, не виявляють фрустрованості, отримуючи нові завдання та потенційні бар'єри на шляху до їхнього виконання. Такі суб'єкти під час міжособистісного спілкування позиціонуються як флексибільні; під час виникнення конфліктних ситуацій здатні підлаштовуватися до емоційного стану і комунікативних особливостей інших завдяки вмінню адекватно та вчасно реагувати на ситуативні зміни можуть одночасно задовольняти як потреби та інтереси своїх колег, так і свої власні, а можливих суперечності з колегами здатні спрямовувати у бік їхнього конструктивного вирішення.

*Середній рівень.* Моряки налаштовані у переважній більшості ситуацій оптимістично, але, якщо ситуація виявляється суттєво складною чи зовсім новою, можуть демонструвати схильність до песимістичного прогнозу її вирішення. Зазвичай вони достатньо адекватно аналізують та об'єктивно

оцінюють результати власної професійної діяльності, між тим можуть деколи не достатньо усвідомлювати власні сильні і слабкі сторони, індивідуально-психологічні якості інших. Як правило, вони здатні брати відповідальність за власні рішення, вчинки та дії, між тим у разі потрапляння у стресові ситуації схильні демонструвати зовнішній локус контролю. Їм не важко, як правило, регулювати власні емоційні прояви, під час хвилювання здатні самотужки долати тривожні стани. Характерною є позитивна емоційна налаштованість на успіх щодо завдань, які мають помірний рівень складності, при цьому демонструють тенденцію до уникання складних завдань. Такі моряки виконують свої професійні обов'язки сумлінно, але ініціативи щодо виконання додаткових або нових завдань не виявляють. В процесі міжособистісного спілкування перебільшену увагу приділяють формам вияву вчинків та поведінці оточуючих, іноді прагнуть під них підлаштовуватися. У разі виникнення конфліктної ситуації схильні поступатися заради збереження гарних взаємин власними інтересами.

*Низький рівень.* У таких моряків відмічається песимістична налаштованість щодо свого майбутнього, через це вони не виявляють необхідної активності у своїй професійній діяльності. Вони рідко можуть демонструвати рефлексивність щодо себе та інших, що у свою чергу обумовлює певну суперечливість, коли цей моряк невинувато переоцінює або недооцінює як себе, так і оточуючих. Представникам цього рівня притаманне обмежене вміння конструктивно аналізувати каузальні та наслідкові зв'язки між подіями, через що переважає зовнішній локус контролю; між тим вони усвідомлюють перебіг власних емоцій, але у разі втрати емоційної рівноваги вони потребують багато часу задля її відновлення. Такі суб'єкти демонструють часте хвилювання із самих різних причин, при цьому лякаються, соромляться, прагнуть уникати виконання більшості завдань професійного характеру, щоб уникнути відчуття неуспіху у разі неякісного чи несвоєчасного їхнього виконання; схильні не дотримуватись наданих обіцянок, демонструють тенденцію обирати цікаві або легкі професійні завдання, які при цьому можуть не виконати повністю. В процесі міжособистісного спілкування

такі особи поводяться безпосередньо і щиро, між тим можуть ігнорувати емоційний стан чи стиль поведінки свого співрозмовника, що може породжувати конфлікт між ними. Під час конфлікту такі особи схильні виявляти агресивність, не здатність до компромісу, чи взагалі уникати будь-яких неузгоджених взаємодій з іншими, що, у свою чергу, актуалізує тренд до нарощування кількості невирішених завдань та незадоволених потреб.

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна. У наукових працях багатьох авторів, що презентували результати своїх доробків на самих різних вибірках, доведено здатність життєстійкості значною мірою зумовлювати адаптивність, професійну спрямованість, професійну і навчальну ефективність, креативність, мотивацію, емоційну стабільність, стійкість до стресу, психологічне благополуччя, психічну та фізичну витривалість тощо. Крім того, ними показано виняткове значення життєстійкості в аспекті профілактики різного роду несприятливих особистісних проявів (трудоголізм, зловживання алкоголем, депресії, професійне вигорання, посттравматичні та інші розлади психічного здоров'я тощо) [54; 57; 105; 162; 344].

О. Кокун вважає професійну життєстійкість системною особистісно-професійною властивістю, формування якої відбувається впродовж усього професійного життя фахівця. Життєстійкість знаходить свої вияви у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за цією діяльністю, адекватному реагуванні на професійні виклики. Вона забезпечує здатність цього фахівця виявляти резильєнтність до несприятливих обставин у професійній діяльності, попереджаючи формування та розвиток професійної дезадаптації, професійного вигорання, професійної деформації, що супроводжується розладами здоров'я, і, таким чином, забезпечуючи особистісно-професійне зростання фахівця.

«Опитувальник професійної життєстійкості» складається із 24 запитань [50]. Він базується на змістовній основі складових життєстійкості, які є взаємопов'язаними між собою – контроль, включеність, та прийняття виклику (control, commitment, challenge). У свою чергу у кожній з них виокремлено емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний компоненти,



завдяки чому опитувальник дозволяє визначити 8 показників професійної життєстійкості (загальний рівень професійної життєстійкості, ступінь вираженості трьох складових та чотирьох компонентів професійної життєстійкості).

### **3.2. Вивчення зрушень у різних сферах особистості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, які впливають на їх стресостійкість**

На першому етапі дослідження в результаті аналізу даних опитування було виокремлено особливості життєдіяльності моряків, що впливають, за їхньою суб'єктивною оцінкою на стресостійкість. Відповідно до класифікації груп умов життєдіяльності моряків та даних опитування, виокремлено категорії аналізу та підраховано частоту їхніх згадувань. Результати подано у табл. 3.3.

Наведені дані переконують у тому, що природні чинники не мають вирішального значення для суб'єктивного благополуччя моряків.

Низька представленість природних умов в описах респондентів може свідчити про те, що традиційно виокремлюються негативні природно-природні характеристики середовища (качка, вітер, робота в екстремальних широтах, залежність від погодних умов тощо) відіграють другорядну роль у порівнянні з іншими групами умов. Те саме стосується ергономічних умов.

Найчастіше (більш ніж 90% відповідей) зустрічаються такі категорії, як «втома від одноманітності», «гіподинамія», «ностальгія вдома», «цілодобовий режим роботи», тобто, переважно чинники, що належать до антропогенної групи умов.

На перший план також виходять соціально-психологічні чинники, пов'язані із ресурсами особистості людини (сумою особистісних характеристик, що забезпечують вирішення того чи іншого завдання).

Таблиця 3.3

**Особливості умов життєдіяльності, що впливають на стресостійкість моряків**

<b>Умови</b>	<b>Категорії аналізу (частота згадувань)</b>
Природні	Залежність від промислового успіху (84%)
Антропогенні	Втома від одноманітності (94%), гіподинамія (93%), ностальгія по дому (93%), зіткнення на березі з «лавиною проблем», не характерних для життя в морі (88%), потреба у психологічній допомозі (71%), ситуація постійної нервово-психічної напруженості (готовність до авральної та аварійної ситуації) (65%)
Соціально-гігієнічні	Цілодобовий режим роботи (94%), монотонність (81%), незадовільні умови проживання на судні (71%), дефіцит інформації про мир та сім'ю (61%), відсутність умов для проведення дозвілля та відпочинку на судні (53%)
Соціально-психологічні	Напруженість, конфліктність взаємовідносин між членами екіпажу в морі (81%) та відносин із близькими людьми на березі (76%), наявність в екіпажі людей, з якими склалися дружні стосунки (81%), специфіка спілкування на судні (80%), сприйняття екіпажу як єдиної команди (75%)
Ергономічні	Відповідність обладнання судна сучасним вимогам (80%), недостатній рівень лікарської допомоги на судні (61%), стабільний зв'язок із берегом (47%)

Виявлено, що більшість респондентів (64%) суб'єктивно поділяють тривалий океанічний рейс на три періоди: початок, середина, кінець рейсу. Аналіз періодів, і навіть їхнє зіставлення за тимчасовими характеристиками (тривалістю) дозволив вийти на таку періодизацію, що розкриває особливості суб'єктивної особистісної оцінки психічного стану та міжособистісних взаємин в особливих умовах професійної діяльності та життєдіяльності.

Так, у початковий період рейсу основна увага приділяється моряками опису «середовищної» адаптації (членами екіпажу здійснюється оцінка головним чином об'єктивних, зовнішніх (середовищних) чинників). У перший місяць цього періоду 58,6% респондентів оцінюють власний психічний стан як бадьорий, добрий. Відповідно, 41,4% респондентів відзначають у себе у цей період погіршення настрою, появу туги, тривоги, психічної напруги. Взаємини у екіпажі суб'єктивно оцінюються як рівні, доброзичливі, неконфліктні (94,1% членів екіпажу відзначають відсутність конфліктів). Діяльність у період характеризується як продуктивна, ініціативна, напружена. До кінця першого - початку другого періоду ситуація рейсу у суб'єктивній оцінці описується моряками як звична, рутинна; щодо суб'єктивного самопочуття відзначається поява втоми, стану монотонії, туги, нудьги.

Серединний період характеризується як емоційний, відзначається зростання суб'єктивного стану психічної напруженості. Основна увага приділяється оцінці мікросоціального клімату екіпажу. Об'єктивні впливи середовища проявляються у суб'єктивному переживанні і, як наслідок, знаходять прояв у соціальному мікросередовищі, у специфіці міжособистісної взаємодії. Переважною формою прояву ситуації соціально-психологічного напруження у цьому періоді є конфлікт. Психічний стан та міжособистісні взаємини визначаються суб'єктивними чинниками ставлення до особистості іншого.

В оцінці завершального періоду рейсу моряками акцент переважно ставиться на описі власних переживань. За суб'єктивним самопочуттям період оцінюється як найбільш важкий: посилюється втома, напруга (89,8% респондентів). Головною особливістю стану особистості є поява апатії, байдужості, що є наслідком тривалого впливу стресових чинників та напруженої робочої ситуації. Конфліктні взаємини в екіпажі зберігаються, але відзначаються зміни у характері міжособистісної взаємодії. Відкрита, активна взаємодія у конфліктних ситуаціях набуває пасивної форми (уникнення). У суб'єктивній оцінці 14,0% респондентів соціально-психологічна структура екіпажу набуває врівноваженого характеру, конфлікти знаходять своє

вирішення. За зовнішньою експертною оцінкою (командний склад) взаємодія членів екіпажу у конфліктних ситуаціях набуває конструктивних форм.

Схожість суб'єктивних оцінок психічного стану в усіх членів екіпажу дозволяє зробити висновки про те, що існує сукупність суб'єктивних та об'єктивних чинників життєдіяльності в умовах трансокеанічного рейсу, що визначають циклічні зміни самопочуття, активності, настрою людини, виникнення суб'єктивного стану тривожності та психічної напруженості. За показниками суб'єктивної оцінки психічного стану, і навіть особливостями поведінки членів екіпажу можна дійти висновків, що саме серединний період рейсу характеризується найбільшою психічною напруженістю. Таким чином, виявлені закономірності та циклічність зміни психічного стану моряків відображають особливості суб'єктивного проживання рейсу як сукупності чинників та ситуацій професійної діяльності та життєдіяльності в особливих умовах морського середовища.

Так, наприклад, до категорії «Зіткнення на березі із «лавиною проблем», не характерних для життя у морі» увійшли такі відповіді респондентів:

«Людина, прийшовши з рейсу, отримує ще більше навантаження, ніж у рейсі, тому що на нього навалюється ще й лавина домашніх проблем... Дорога від дому до роботи та з роботи додому також є навантаженням»;

«Я у морі хочу, тому що я там почуваюся спокійніше, а тут я гублюся»;

«На березі дуже багато роботи, проблем, турбот, наприклад, треба різні документи оформляти, іспити та заліки складати, медкомісію проходити тощо. Тому починаєш думати про те, як би швидше піти знову в рейс. Хочеться уникнути подібної суєти»;

«У рейсі все сплановано, точно відомо: коли вахта, підвахта, сон, їда. Розписано практично все, хіба що за винятком авралів. Чого не скажеш про будинок, там купа роботи та всяких проблем»;

«У рейсі чекаєш повернення додому і налаштуєш себе на певний обсяг роботи, а коли приходиш, то цей обсяг завжди у рази більший, ніж уявлявся, тому потрібно більше моральних витрат»;

«Йду в море, тому що вдома почуваєшся не при справі» і т.д.

До категорії «Напруженість, конфліктність взаємовідносин між членами екіпажу в морі» увійшли такі відповіді респондентів:

«На четвертий місяць свої по команді вже кажуть: «Іди якомога далі, щоб я тебе не бачив»;

«На початку рейсу – друзі, а наприкінці – як вороги»;

«Набридає вже все. На березі люди одні, а в морі інші. Важко сховати свої негативні риси, все швидко спливе»;

«З одного боку я за сталість складу екіпажу. Незважаючи на свій уживливий характер, в екіпажі завжди знайдуться такі люди, які не вміють і не хочуть ні з ким уживатися. Краще не мати таку людину з собою в екіпажі постійно»;

«Морська дружба» – це фейк, її не існує. Завжди йде війна та взаємна ворожість між різними фахівцями»;

«У рейсі мене більше дратує не шум та вібрація, до цього можна привернути. Не можна й неможливо звикнути у психологічному плані, оскільки психіка в усіх різна, і, зазвичай, агресивна»;

«Виплескує невдоволення на оточуючих: кричить, бійки бувають. Психіка нестійка у деяких членів екіпажу»;

«Від тривалого рейсу моряки стають нервовими, часто виникають конфлікти».

До категорії «Цілодобовий режим роботи» увійшли такі відповіді респондентів:

«Режим роботи під час рейсу вахтовий, 8 через 8, але якщо під час відпочинку чи сну щось зламалося, доводиться усувати несправність»;

«Працюю цілодобово, з містка в каюту спускаюся години на 3-4, а якщо пощастить, то на годинник на 6-7, решта часу доводиться перебувати на посту»;

«Якщо потрапили на добрий одвірок риби, то час відпочинку зрушується, поки не закінчимо роботу, а це 10 і більше годин»;

«Коли бачу, що люди валяться від втоми, йду на те, що навіть викидаю за борт рибу, щоби дати людям відпочити. Часом робочий день сягає 17 годин».

До категорії «Специфіка спілкування на судні» увійшли такі відповіді респондентів:

«У рейсі один з одним спілкуємось. Після вахти можна в одну каюту зайти і поспілкуватися, в іншу, це нормально»;

«Якщо є бажання, то завжди можна знайти спільні теми. Просто з кимось більше спілкуєшся, з кимось – менше, адже люди різні. З одним можна поговорити, посміятися, а в іншого, якщо щось запитаєш і він однозначно відповість, то вже розумієш, що він спілкуватися не хоче»;

«Ставлення до людини залежить від роботи. Як ти працюєш, так до тебе ставляться інші члени екіпажу»;

«Я втомлююся від спілкування у рейсі. Чим вища посада, тим вища відповідальність. Доводиться спілкуватися з великою кількістю людей, у результаті приймаєш на себе негативну їхню енергію. Тому хочеться тиші та спокою»;

«Будь-якій людині, навіть самій товариській потрібно побути одному. Особливо в такій обстановці, як судно: постійно на очах у всіх, у колективі, те саме оточення.

До категорії «Гіподинамія» увійшли такі відповіді респондентів:

«Рибу зачищав спеціальною ложкою, яку не випускав із рук шість годин. Працювали в режимі 6 годин через 6. Вранці прокидався і спочатку починав руку розробляти, бо не міг її розігнути. Часом бувало таке відчуття, що рука набрякає, наче кам'яна»;

«У заводі готували філе. Працювали тільки руками, стояти доводилося одному місці, одному положенні. Коли під час цього процесу стоїш годину, то ще терпимо, а коли всю зміну так вимушений стояти, то в спину біль віддає. І це у всіх так, не лише в мене одного.

До категорії «Потреба психологічної допомоги» увійшли такі відповіді респондентів:

«Була б якась база відпочинку для моряків. Здається, що мені вистачило б тижня відпочинку, щоби послухати, як співають пташки, походити по території. Тільки щоб ні з ким не розмовляти, побути одному, в тиші»;

«Я вважаю, що реабілітацію треба відбуватися удвох із дружиною. Я її не бачив кілька місяців, так і вона мене не бачила стільки ж. У результаті між нами виникає нерозуміння та складності у відносинах»;

«Кілька місяців у рейсі мені допомагає протриматися агресивність. Я згадую всі сварки, які були між мною та іншими, не лише свіжі, а й старі. Злюсь для того, щоб розвинути в собі озлобленість, вона допомагає протриматися в рейсі. Але коли повертаюся додому, дуже складно перебудуватися після агресії на нормальний стан. І залишки цієї агресивності вихлюпуються на близьких, які на мене чекали на березі. Знаю, що так не можна, але інакше я не знаю, як ще в рейсі протриматися. Така проблема у багатьох моряків. Ми дійсно потребуємо психологічної допомоги»;

«У нас у місті для таких, як я, немає жодного психологічного центру. Знаю, що у моряків підводників після тривалого рейсу обов'язково 6 місяців реабілітаційний період. Вони працюють зі зброєю та технікою. Але ми працюємо з технікою, забезпечуючи живучість судна. А це теж напружені періоди та нервові зриви, тому й нам потрібна психологічна допомога. Але після повернення її немає»;

«Було б добре, якби зобов'язали нашу фірму мати штатного психолога. Власник фірми не переймається психологічним станом моряків, їх легше у будь-який момент змінити. Люди надані самі собі зі своїми проблемами»;

«Наразі в умовах розвитку приватного бізнесу будь-який керівник зацікавлений лише у тому, щоб виловити ліміти, отримати гроші, а психічний стан моряків мало кого цікавить. Якщо моряка щось не влаштовує, його місце швидко іншого знайдуть»;

«Коли людина приходиться із рейсу, вона більше втомлюється не фізично, а морально. Хто має здоров'я, той ударяється в алкоголь чи психотропи. Але це вихід із становища, це згубно діє не лише на нервову систему, а й організм у цілому».

Як видно з відповідей респондентів, описуючи умови життєдіяльності, вони найчастіше говорять про труднощі та проблеми професійної діяльності. Переважання у респондентів негативних характеристик в описах умов

життєдіяльності, що суб'єктивно відчувається, може свідчити про дефіцитарність їх особистісних ресурсів.

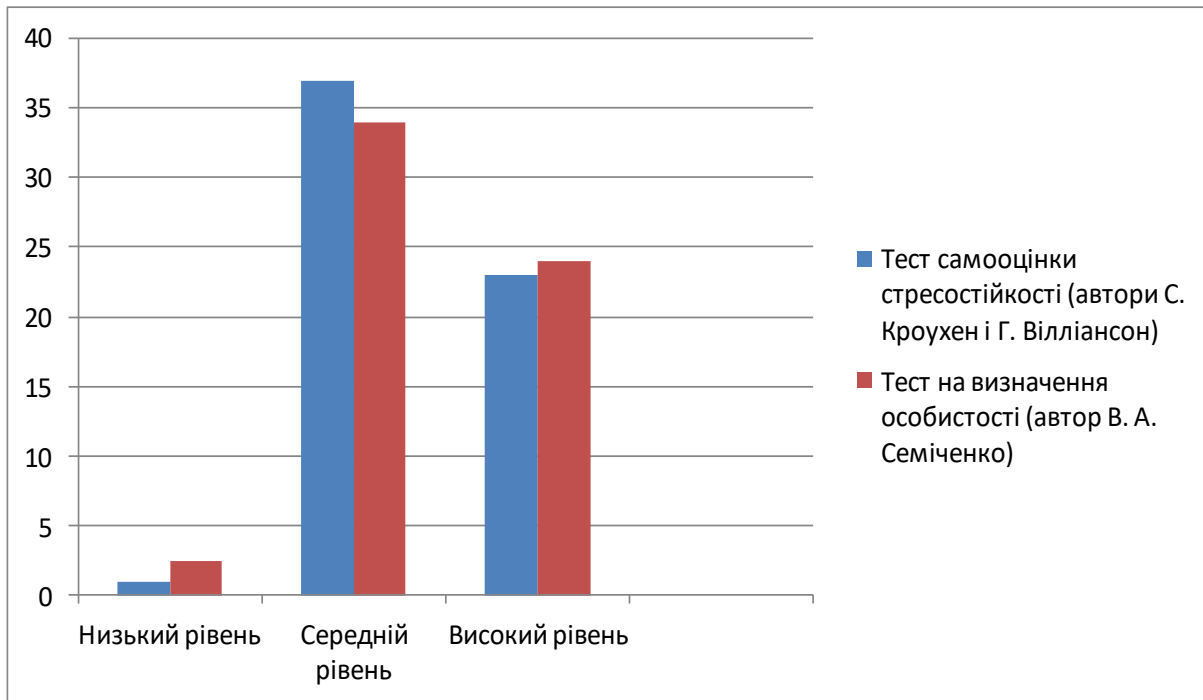
На другому етапі дослідження необхідно було сформулювати емпіричні групи з різним рівнем стресостійкості та виявити динаміку її розвитку під час далекого рейсу (активний період адаптації, латентний період адаптації, активний період реадaptaції). На наступних етапах емпіричного дослідження перед стояли такі завдання: вивчити особистісні особливості, що впливають на стресостійкість моряків; проаналізувати структуру особистісних ресурсів, що актуалізуються на різних етапах рейсу; виявити специфіку особистісних ресурсів у респондентів із різними рівнями стресостійкості.

#### А. Стресостійкість.

Визначення особливостей розвитку загального рівня стресостійкості моряків здійснювалось за допомогою застосування психодіагностичних методик: «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С.Коухен та Г.Вілліансон, адапт. Ю.Щербатих) та «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В.Семіченко). Порівняння отриманих результатів за допомогою обох методик відображено на рис. 3.1-3.3. Порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження стресостійкості з використанням попередньо відібраного психодіагностичного інструментарію дозволив визначити, що, незважаючи на незначні відмінності (максимальне відхилення в кожній із вікових груп не перевищує 5%) проглядається схожа тенденція. Між тим тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен і Г. Вілліансон, адаптація Ю. Щербатих) надає більш узагальнену диференціацію за рівнями стресостійкості.

Рис. 3.1 демонструє, що частка респондентів у віці 19-29 рр. з високим рівнем сягає 37,10%, їх відрізняє емоційна врівноваженість, швидкий темп відновлення ресурсів стресостійкості, що були витрачені, стабільна адаптивність до різноманітних стресових умов у їхній професійній діяльності, що обумовлює їхню високу працездатність, успішну самореалізацію у професійній діяльності, безконфліктне спілкування із колегами по роботі, і, таким чином – високу ефективність професійної діяльності у підсумку.





**Рис. 3.1. Співвідношення рівнів стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту першої вікової групи за обома методиками (n=62)**

Більшій частині моряків притаманний середній рівень стійкості до стресу (57,26%), а значить, що у переважній більшості стресогенних ситуацій, що трапляються в їхній професійній діяльності, вони спроможні самотужки регулювати власний емоційний стан, виконувати на належному професійному рівні виробничі завдання, зберігати оптимальний рівень працездатності. Але, не зважаючи на це, існує висока вірогідність того, що у нестандартних стресових ситуаціях вони можуть тимчасово дезорієнтуватись у власних діях, що, у свою чергу, може призвести відчутного зниження їхньої працездатності. Саме такі молоді фахівці будуть складати своєрідну «групу ризику» і потребувати кваліфікованої сторонньої допомоги.

5,64% моряків характеризуються низьким рівнем стресостійкості, що пов'язане із нерозвиненою здатністю свідомо впливати на власні емоції у різного роду стресових ситуаціях, що можуть виникати під час виконання виробничих завдань. Це суттєво знижує результативність праці, а у гіршому випадку може мати наслідком особистісну дезінтеграцію моряка. У зазначеній віковій групі було виявлено лише одного моряка, рівень стресостійкості якого

відповідав виявився найнижчим. Причиною цього може бути його емоційна незрілість у професійній діяльності взагалі, невідповідність індивідуально-психологічних якостей професійним вимогам, та й відсутністю належного професійного досвіду. Крім того, отримані низькі показники у окремих моряків могли стати результатом викривлення (навмисного чи несвідомого) ними відповідей на запитання, що містились у запропонованих методиках, відсутністю необхідної і своєчасної допомоги під час дослідження, або несерйозним ставленням до нього зокрема.

Для того, щоб дослідити, які саме чинники моряки оцінюють як найбільш стресові, проаналізуємо їхні відповіді на кожне питання «Тесту на визначення стресостійкості особистості» (В. Семиченко), які подано у табл. 3.4.

Можна спостерігати певну тенденцію негативного характеру, яка свідчить про те, що 48,38% - а це майже половина з обстежуваних часто працюють навіть тоді, коли їм зле і 43,55% з них знайомі з хвилюванням щодо якості власної праці. У віковій групі до 30 років у більшості моряків ще задовільний стан фізичного здоров'я, і 66,13% з них рідко скаржаться на проблеми зі сном. Між тим регулярне порушення оптимального режиму праці і відпочинку поступово може привести до зниження рівня їхньої стресостійкості, а також спровокувати різного роду хронічні і психосоматичні та хронічні хвороби.

*Таблиця 3.4*

**Частота прояву стресогенних чинників у професійній діяльності фахівців першої вікової групи (n=62)**

№	Твердження	Рідко		Інколи		Часто	
		n	%	n	%	n	%
1	Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі	44	70,97	12	19,35	6	9,68
2	Я намагаюсь працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим	9	14,52	23	37,10	30	48,38

3	Я хвилююся щодо якості своєї роботи	13	20,97	22	35,48	27	43,55
4	Я буваю налаштований агресивно	32	51,61	21	33,87	9	14,52
5	Я не терплю критики на свою адресу	30	48,39	28	45,16	4	6,45
6	Я буваю роздратованим	26	41,93	29	46,78	7	11,29
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо	12	19,35	27	43,55	23	37,10
8	Мене вважають наполегливою людиною	26	41,94	22	35,48	14	22,58
9	Я страждаю від безсоння	41	66,13	16	25,81	5	8,06
10	Своїм ворогам я здатен дати відсіч	6	9,68	21	33,87	35	56,45
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності	21	33,87	23	37,10	18	29,03
12	Мені не вистачає часу для відпочинку	12	19,35	38	61,30	12	19,35
13	У мене виникають конфліктні ситуації	33	53,22	23	37,10	6	9,68
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	27	43,55	26	41,93	9	14,52
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою	20	32,26	24	38,71	18	29,03
16	Я усе роблю швидко	8	12,90	21	33,87	33	53,23
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням	24	38,71	26,0	41,93	12	19,36
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків	27	43,55	28	45,16	7	11,29

Тому, для підвищення стресостійкості необхідно своєчасно навчати моряків навичкам планування тайм-менеджменту і постійного моніторингу стану власного здоров'я.

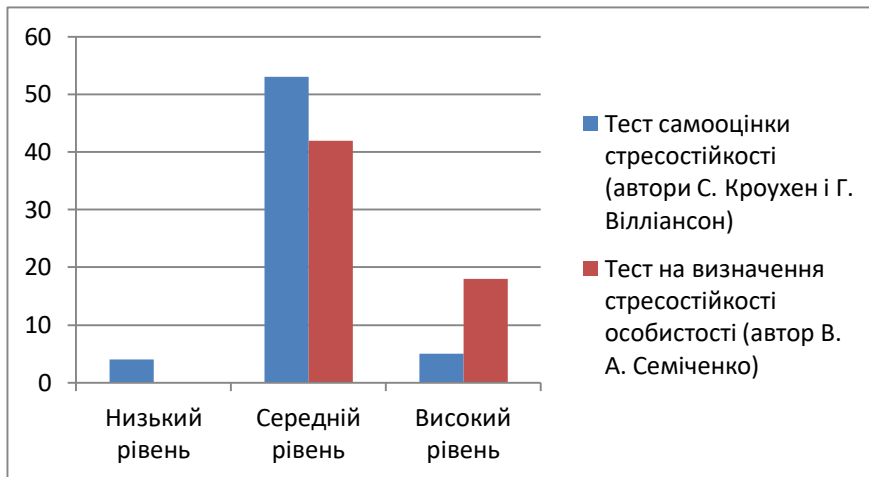
Хвилювання з приводу того, що не вдасться виконати важливе завдання у 41,93% обстежуваних цієї вікової групи деколи виникають, що можна пояснити особливостями темпераменту особистості і нервової системи, а

також недостатнім досвідом професійної діяльності, стресогенним характером останньої. 56,45% обстежуваних виявили впевненість у своїй можливості дати відсіч ворогам, 22,58% з них зазначили, що їх зазвичай вважають відповідальними робітниками, а 37,1% заявили, що готові проявити лідерські якості у випадку необхідності. А 14,52% моряків цієї вікової групи зазначили, що регулярно відчують дефіцит влади для власної реалізації. 9,68% поскаржились на їхню недооцінку у колективі. Загалом наведені результати можуть свідчити про оптимізм більшості з обстежуваних щодо віри у власні можливості подолати труднощі у роботі, продемонструвавши необхідні для цього особистісні якості, що, безумовно, опосередковано вказує на їхню стресостійкість. У той час як 53,23% моряків зазначили, що виконують свою роботу у швидкому темпі, 29,03% з них хворобливо та емоційно переживають неприємні моменти по роботі. 61,3% інколи їм не вистачає часу для відпочинку, а 29,03% усвідомлюють наявність великого обсягу роботи, який заважає їм займатись улюбленою справою. Незважаючи на те, що необхідність швидко виконувати свої професійні обов'язки не належить до основних чинників зниження їхньої стресостійкості, розвиток навичок ефективного тайм-менеджменту буде сприяти оптимізації їхньої професійної діяльності і таким чином – підвищенню їхньої стійкості до професійного стресу. Звертають на себе увагу у цій віковій групі показники соціальної дезадаптованості (конфліктність – 9,68%, агресивність – 14,52%; роздратованість – 11,29%; нетерплячість до критики – 6,45%), які чи навряд можна вважати високими.

Таким чином, більшості моряків цієї вікової групи притаманний середній рівень стресостійкості, а значить, що у переважній більшості стресових умов вони спроможні ефективно виконувати професійні обов'язки, регулювати власні емоційні стани і, таким чином, підтримувати оптимальний рівень своєї працездатності. Разом з тим не можна виключати того, що з високим ступенем ймовірності у нестандартних стресових ситуаціях вони можуть несвоєчасно зорієнтуватись в обстановці, вжити необхідних заходів, а це може мати своїм наслідком тимчасову дезорієнтацію та відчутне зниження їхньої працездатності. Значущим чинником зниження їхньої стійкості до стресу

можна вважати регулярне порушення оптимального режиму праці і відпочинку, для цього необхідним є своєчасне навчання їх навичкам ефективного тайм-менеджменту і постійний контроль за станом власного здоров'я.

На рис. 3.2 звертає на себе увагу зменшення удвічі кількості обстежуваних у другій віковій групі (30-39 років), що мають високий рівень стресостійкості, порівняно із першою віковою групою (18,55%) (рис. 3.1).



**Рис. 3.2. Співвідношення рівнів стресостійкості моряків другої вікової групи за обома методиками (n=62)**

Обстежувані цієї групи демонструють розвинену здатність до контролю власних емоційних проявів у стресових ситуаціях, оптимістичний погляд щодо власних можливостей долати професійні бар'єри, а також навички ефективної протидії стрес-чинникам. Рівень стресостійкості у 75,8% моряків у цій віковій групі зафіксовано як середній, а це на 18,54% є вищим, ніж у їхніх колег із першої вікової групи. Обстежувані другої вікової групи у майже в усіх стресових ситуаціях демонструють здатність адекватно аналізувати причини їхньої генези та варіанти їхнього вирішення, купіювати власну тривогу та ефективно впливати власну поведінку. Обстежувані із негативною самооцінкою щодо можливостей чинити опір негативному впливу стресорів,

які схильні до хвилювань при зустрічі із незначними труднощами, демонструють недостатню цілеспрямовану активність щодо вирішення проблем, складають 5,65% моряків цієї вікової групи – їх віднесено до низького рівня розвитку стресостійкості. Таким чином можна спостерігати загальний тренд до зниження стресостійкості моряків з віком. У табл. 3.5 подано детальний аналіз показників частоти прояву різноманітних стрес-чинників у професійній діяльності моряків, що надасть допомогу у пошуку можливих причин суттєвого зниження у обстежуваних цієї вікової групи рівня стійкості до стресу.

Як бачимо, переважна більшість моряків рідко або інколи відчувають, що їх недооцінюють оточуючі (90,32%), не здатні адекватно сприймати критику на власну адресу (90,32%), бувають роздратованими (83,86%). 95,16% з них виявляють агресивну налаштованість, 93,55% були учасниками конфліктних ситуацій, у яких вони діють неконтрольовано, а 90,22% потім можуть шкодувати щодо вчинених дій.

Загальні отримані результати свідчать на користь того, що більшості обстежуваних властиві вміння будувати та підтримувати конструктивні стосунки з навколишніми, що сприятливо впливає на їхню стресостійкість. У порівнянні з обстежуваними першої вікової групи можемо спостерігати, що по мірі дорослішання їх можна побачити налаштованими агресивно вже не так часто, а це може свідчити про позитивний тренд в аспекті поведінкового самоконтролю.

*Таблиця 3.5*

**Частота прояву стресогенних чинників у професійній діяльності фахівців другої вікової групи (n = 62)**

№	Твердження	Рідко		Інколи		Часто	
		n	%	n	%	n	%
1	Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі	39	62,90	17	27,42	6	9,68
2	Я намагаюсь працювати, навіть коли	10	16,14	26	41,93	26	41,93

	почуваюсь не зовсім здоровим						
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи	19	30,64	20	32,26	23	37,10
4	Я буваю налаштований агресивно	43	69,35	16	25,81	3	4,84
5	Я не терплю критики на свою адресу	28	45,16	28	45,16	6	9,68
6	Я буваю роздратованим	28	45,16	24	38,71	10	16,13
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо	21	33,87	26	41,94	15	24,19
8	Мене вважають наполегливою людиною	12	19,36	21	33,87	29	46,77
9	Я страждаю від безсоння	21	33,87	25	40,32	16	25,81
10	Своїм ворогам я здатен дати відсіч	16	25,81	17	27,42	29	46,77
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності	11	17,75	32	51,61	19	30,64
12	Мені не вистачає часу для відпочинку	15	24,19	22	35,48	25	40,33
13	У мене виникають конфліктні ситуації	35	56,45	23	37,10	4	6,45
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	30	48,39	20	32,26	12	19,35
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою	15	24,19	23	37,10	24	38,71
16	Я все роблю швидко	7	11,29	19	30,64	36	58,07
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням	19	30,64	30	48,39	13	20,97
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків	27	43,55	29	46,77	6	9,68

Моряки другої вікової групи відрізняються поряд з їхніми більш молодими колегами працелюбністю, навіть незважаючи на погане самопочуття

(41,93%). Вони відчують дефіцит часу, щоб повноцінно відпочити (таких 40,33% серед обстежених у цій вибірці), що несе ризик розвитку погіршення фізичного стану та виникнення хронічного стресу. Також, у них втричі зростає кількість скарг на повноцінний сон (25,81%) порівняно із обстежуваними першої вікової групи, що може бути результатом пережитого хронічного стресу, а також на часте (30,64%) хворобливе та емоційне переживання тих неприємностей, які їм довелося пережити. Усе це, безумовно, має деструктивний вплив на розвиток їхньої стійкості до стресу. 46,77% з них зазначили, що колеги оцінюють їх як наполегливих працівників, 46,77% з них відчують здатність дати відсіч ворогам, 48,39% з них рідко відчують дефіцит влади для власної реалізації.

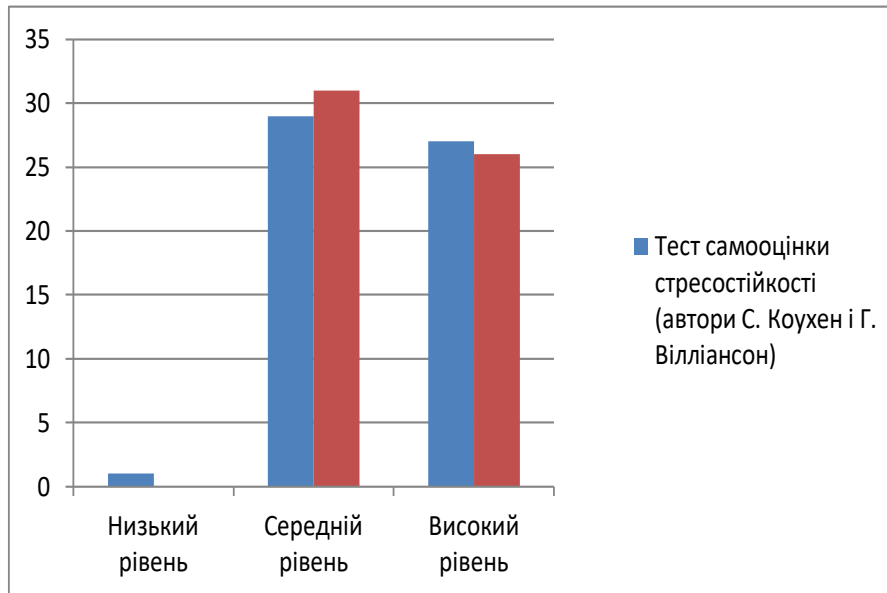
Порівняно з більш молодими їхніми колегами, лиш 24,19% обстежуваних цієї вікової групи значно рідше претендують на роль лідера улюбій ситуації, з огляду на більш адекватну оцінку власних як професійних, так і особистісних якостей, а також зменшення особистої зацікавленості у результаті своєї професійної діяльності, а також бажання уникати відповідальності. Але загалом отримані результати демонструють позитивний тренд в обстежуваних цієї вікової групи щодо самооцінки себе як конкурентоспроможного фахівця.

Таким чином, переважна більшість моряків другої вікової групи характеризується середнім рівнем стійкості до стресу, а значить, що у більшості ситуацій стресогенного характеру, що виникають у їхній професійній діяльності ці фахівці здатні регулювати власну емоційну сферу і здійснювати контроль за своєю поведінкою, а, значить, вони спроможні на рівні сучасних вимог виконувати поставлені професійні завдання, підтримуючи при цьому свою працездатність на оптимальному рівні. Їх значно рідше порівняно з їхніми молодшими колегами можна побачити агресивно налаштованими, такі фахівці намагаються дати відсіч своїм опонентам та прагнуть завжди бути лідером, що свідчить про наявні у них ознаки розвитку навичок адекватної самооцінки і самоконтролю. Разом з тим у цієї категорії моряків зафіксовано зростання ознак переживання хронічного стресу, що



знаходить свій вияв у значному збільшенні кількості скарг на хворобливе та емоційне переживання неприємностей, порушення функцій сну, що буде обумовлювати зниження загального рівня стресостійкості у цій віковій групі.

На рис. 3.3 подано розподіл обстежуваних третьої вікової групи (40 років і старше) за рівнями розвитку стресостійкості.



**Рис. 3.3. Співвідношення рівнів стресостійкості фахівців третьої вікової групи за обома методиками (n=62)**

Як бачимо, 42,74% моряків цієї вікової групи властивий високий рівень розвитку стресостійкості, що свідчить про вміння регулювати власний емоційний стан та поведінку, ефективно взаємодіяти із професійним оточенням, високу якість виконання ними професійних обов'язків загалом. Отримані результати можна трактувати як набуття ними такої особистісної якості як професіоналізм. Майже половині (47,58%) моряків властивий середній рівень розвитку стресостійкості. Отже, попри певні складнощі, які випробовують ці фахівці у своїй професійній діяльності, зокрема: високу інтенсивність професійної праці, складнощі у міжособистісному спілкуванні з окремими членами колективу, нестачу часу обстежувани у своїй переважній

більшості здатні на належному рівні виконувати свої професійні обов'язки. Разом з тим при виникненні нестандартних ситуацій стресового характеру чи необхідності термінового вирішення водночас декількох професійних завдань, через вікові особливості фізичного стану, зниження швидкості багатьох когнітивних функцій такі фахівці мають ризик відчутти на собі деструктивні наслідки стресу, що може напряду вплинути на їхню стресостійкість та працездатність у бік їхнього зниження. Оскільки у цей віковий період фахівець потребує більше часу, щоб відновити власний адаптаційний потенціал, він потрапляє у зону ризику, що вимагає проведення своєчасних заходів, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості.

Дуже невелика частка (1,61%) обстежуваних цієї вікової групи є носіями низького рівня стресостійкості. Їм притаманні песимістичний погляд на власні можливості вирішувати проблеми, вони відчують неабиякі труднощі в аспекті контролю власної емоційної сфери, відрізняються недостатньо розвиненими вміннями до конструктивної поведінки у проблемних життєвих ситуаціях. Причина цього може критись у розвитку емоційного вигорання, сформованого через велику кількість пережитих стресів та професійної деформації у цілому.

Таким чином, незважаючи на наявність несприятливого тренду до зниження у моряків третьої вікової групи рівня їхньої стресостійкості, порівняно з їхніми колегами з першої вікової групи вони демонструють найвищі результати розвитку стресостійкості. Такі суперечливі результати можуть мати своє пояснення – стресостійкість являє собою як психічний феномен складне динамічне особистісне утворення, що має у своїй структурі достатньо велику кількість різних показників, у свою чергу ці показники індивідуально диференційовані і з віком розвиваються з різною швидкістю та інтенсивністю, що сумарно різнобічно впливає на розвиток стресостійкості. Окремі показники прояву різних стресогенних чинників у моряків третьої вікової групи під час професійної діяльності подано у табл. 3.6. Тут можна фіксувати, що з віком моряки частіше жаліються на їхню недооцінку у професійній спільноті. У порівнянні з іншими віковими групами (70,97% -

перша і 62,9% - друга) лише третина (35,48%) цих фахівців зазначають, що їхні колеги рідко справедливо оцінюють якість виконання ними професійних завдань. Наполегливими на їхню думку, їх часто вважають лише у 25,81% випадків, тоді як серед моряків другої вікової групи цей показник сягає 46,77%. Це може бути свідченням наявності у цих фахівців значної потреби у

Таблиця 3.6

**Частота прояву стресогенних чинників у професійній діяльності фахівців  
третьої вікової групи (n=62)**

№	Твердження	рідко		інколи		часто	
		n	%	n	%	n	%
1	Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі	22	35,48	37	59,68	3	4,84
2	Я намагаюсь працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим	11	17,75	29	46,77	22	35,48
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи	13	20,97	31	50,00	18	29,03
4	Я буваю налаштований агресивно	24	38,71	35	56,45	3	4,84
5	Я не терплю критики на свою адресу	19	30,64	40	64,52	3	4,84
6	Я буваю роздратованим	25	40,32	33	53,23	4	6,45
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо	20	32,26	37	59,68	5	8,06
8	Мене вважають наполегливою людиною	17	27,42	29	46,77	16	25,81
9	Я страждаю від безсоння	17	27,42	35	56,45	10	16,13
10	Своїм ворогам я здатен дати відсіч	16	25,81	31	50,00	15	24,19
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності	9	14,52	36	58,06	17	27,42
12	Мені не вистачає часу для відпочинку	8	12,90	34	54,84	20	32,26
13	У мене виникають конфліктні	31	50,00	28	45,16	3	4,84

	ситуації						
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	25	40,32	31	50,00	6	9,68
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою	15	24,19	31	50,00	16	25,81
16	Я все роблю швидко	6	9,68	30	48,39	26	41,93
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням	18	29,03	36	58,07	8	12,90
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків	23	37,10	30	48,38	9	14,52

визнанні їхніх професійних результатів, а її регулярне незадоволення і стає тригером стресових переживань. На користь цього свідчить і те, що моряки третьої вікової групи більш негативно ставляться до будь-якої критики на свою адресу порівняно зі своїми молодшими колегами.

30,64% обстежуваних зазначили, що, як правило, здатні витримати критики на свою адресу щодо якості роботи, виконаної ними (у першій і другій вікових групах цей показник у 1,5 рази є вищим зазгаданий). Це свідчить про певний тренд - з віком моряки часто переживають неприємності не менш хворобливо та емоційно (27,42%), ніж їхні колеги з першої і другої вікових груп (29,03% і 30,64% відповідно).

Незважаючи на більш негативну емоційну реакцію та потребу в її відреагуванні, 24,19% обстежуваних відчувають спроможність у більшості випадків дати відсіч своїм опонентам, тоді як у першій віковій групі цей показник складає 56,45%, а у другій – у 46,77%. Це можна трактувати з різних точок зору. З одного боку, це може свідчити на поступову втрату з віком спроможності захищати власні інтереси, а це слід розцінювати як потужний стрессор, який чинить негативний вплив на стійкість до стресу. А з іншого боку, отримані результати можуть констатувати той факт, що з віком моряки вже менше сприймають інших як своїх опонентів та не витрачають зайвий

власний ресурс на боротьбу з ними, а це, навпаки, вже чинить позитивний вплив на їхню стресостійкість.

На відміну від обстежуваних першої вікової групи представники цієї групи значно рідше намагаються бути лідерами, а тому варіант відповіді «часто» обрали лише 8,06%, у другій групі – 24,19%, у першій - 37,10%. Це може свідчити про зменшення з віком професійної амбіційності, небажання брати на себе зайву відповідальність, а також економію власних ресурсів, що, у свою чергу, дає можливість уникати певної кількості стресорів. Також вони майже удвічі рідше (12,9%) за своїх колег з першої (19,36%) і другої (20,97%) вікових груп опиняються у ситуаціях, коли часто відчують страх за те, що можуть не виконати своєчасно поставлене завдання,. Мова йде про їхню меншу тривожність, а, значить, - вищий рівень розвитку стійкості до стресу.

У обстежуваних зафіксовано зменшення скарг на дефіцит часу для улюбленої справи, що можна розглядати як факт, що може свідчити про розвиток вміння протидіяти стрес-чинникам професійної діяльності. У той час, як цей показник у першій віковій групі на рівні 29,03%, а у другій – 38,71%, у старшій віковій групі він складає вже 25,81%. Це може мати таке пояснення, що по мірі дорослішання у моряків відбувається розвиток навичок оптимального розподілу життєвих пріоритетів і, відповідно, тайм-менеджменту задля їх досягнення.

Професійна діяльність моряків, якій притаманні велика кількість нестандартних ситуацій і хронічний дефіцит часу створюють ситуації, коли 36,84% з них у цій віковій групі часто змушені її виконувати навіть тоді, коли почувають себе нездоровими. Цей стресогенний чинник, попри незначну тенденцію до зменшення свого негативного впливу з віком, залишається одним з основних, що заважає розвитку стресостійкості моряків усіх вікових категорій. Нами зафіксовано тренд зростання з віком скарг на порушення функцій сну. Звісно, що через молодший вік таких скарг не виявлено в обстежуваних першої групи у 66,67%, між тим як у другій групі цей показник вдвічі менший (33,33%), а у третій – ще менший – 26,32%.

Таким чином, можна констатувати, що середній рівень стресостійкості

притаманний переважній більшості моряків в усіх вікових категоріях, що свідчить про те, що у більшості професійних ситуацій стресогенного характеру вони спроможні демонструвати навички регулювання власних емоційних станів, на належному рівні виконувати поставлені професійні обов'язки і, таким чином, підтримувати оптимальний рівень своєї працездатності.

Більш, ніж третина обстежуваних першої, майже десята частина другої і близько половини – третьої вікової групи продемонстрували високий рівень стресостійкості, якому притаманні стабільна адаптивність до різноманітних стресових ситуацій у професійній діяльності, емоційна врівноваженість, швидкий темп відновлення втрачених ресурсів стресостійкості, і, як наслідок - висока працездатність, це можна трактувати як набуття старшими за віком моряками високого рівня розвитку такої особистісної якості, як професіоналізм. Хоча було виявлено несприятливу тенденцію зниження стресостійкості моряків другої вікової групи, у порівнянні з їхніми колегами з першої, моряки третьої вікової групи продемонстрували найвищі результати розвитку стресостійкості.

Моряки кожної вікової категорії демонстрували специфічний вплив різноманітних стрес-чинників на їхню стійкість до стресу. Обстежувані 1-ї групи у переважній більшості зазначили, що їм рідко знайоме відчуття, коли їх професійному середовищі недооцінюють, коли їм доводиться бути налаштованими агресивно і демонструвати неадекватну реакцію на критику на свою адресу. Їх часто вважають працівниками, які відрізняються наполегливістю і вони відчують у собі сили, щоб дати гідний опір своїм опонентам. У цих моряків мало скарг на порушення функцій сну, але вони інколи відчують, що їм не вистачає часу для організації свого повноцінного відпочинку, а також стрес у зв'язку з тим, що їм необхідно виконувати професійні обов'язки у пришвидшеному темпі.

Більшість моряків 2-ї вікової групи, так само, як і їхні більш молодші колеги, нечасто переживають за те, що їх недооцінюють, вони не є схильними до агресивних проявів і намагаються робити усе у швидкому темпі. Але, далі вони вже стають несхожими на своїх молодших колег, оскільки значно частіше

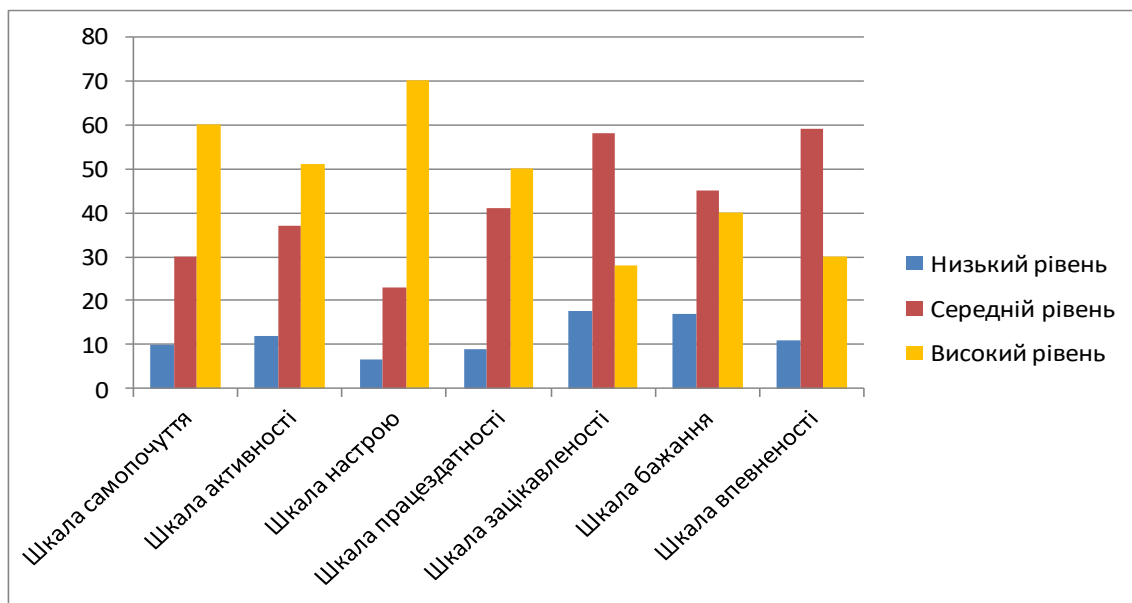
відчувають страх з приводу невиконання поставленого завдання, хворобливо та емоційно переживають неприємності, що не впораються із ним, переживають за якість своєї роботи, страждають від порушень функцій сну. Таку ситуацію можна пояснити зростанням тривожності, через що можемо констатувати зменшення кількості представників цієї вікової категорії, що мають високий рівень розвитку стресостійкості, якщо порівнювати їх з їхніми молодшими колегами.

У самій старшій віковій групі моряки набагато частіше відчувають, що їх недооцінюють у професійному середовищі та не вважають працівниками, яких відрізняє наполегливість, вони хворобливо реагують на критику на власну адресу. Це може свідчити про те, що з роками набагато важливішим стає те, як фахівця сприймають та оцінюють його керівництво і колеги по роботі, а це і впливає на їхню стресостійкість. У цій віковій групі моряки не намагаються виконувати професійні обов'язки у швидкому темпі. Як зазначають самі респонденти, інколи відчувають, що їм бракує влади для самореалізації, і відчувають агресивну налаштованість, роздратування і хвилювання щодо якості своєї праці та ризику не впоратись із важливим завданням. Вони хворобливо та емоційно реагують на неприємності, переживають страждання від порушень функцій сну, між тим відчувають у собі сили при нагоді виявити лідерські якості або дати відсіч своїм опонентам. Це можна проінтерпретувати розвитком з роками як особистісної, так і професійної рефлексії, що, безумовно справляє позитивний вплив на їхню стійкість до стресу.

Крім того, в усіх трьох вікових категоріях плавскладу було виявлено такі загальні тренди, як те, що переважна більшість моряків вельми рідко стають учасниками чи свідками конфліктних ситуацій, тому не впадає в афективні стани, щоб після цього шкодувати щодо власних дій або вчинків. Причина цього – високий рівень володіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та комунікативними компетенціями. Більшість обстежуваних в усіх групах зазначили, що достатньо часто вони змушені удосконалювати власний професійний ресурс через навчання чи працювати, навіть за умов нездужання, при цьому їм не вистачає часу для відпочинку, а також занять улюбленою

справою. Це можна пояснити специфікою їхньої професійної діяльності, а тому вони потребують навчання навичкам тайм-менеджменту та прийомам ефективної релаксації.

Результати методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна надають інформацію про розподіл обстежуваних за рівнем самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості до участі у професійній діяльності, бажанням виконувати професійні завдання та впевненості у власних силах (рис. 3.4).



**Рис. 3.4. Результати методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна (у %)**

1. Шкала самопочуття: Більшість курсантів (60%) мають високий рівень самопочуття, що свідчить про загалом позитивну оцінку власного психологічного стану, 10% курсантів мають низький рівень самопочуття, що може вказувати на проблеми з емоційним станом та благополуччям.

2. Шкала активності: більшість курсантів (51%) проявляють високий рівень активності, що свідчить про їхню енергійність та прагнення до дії. 12% курсантів мають низький рівень активності, що може вказувати на відчуття втоми або недостатню мотивацію до дій.

3. Шкала настрою: більшість курсантів (70%) мають високий рівень настрою, що свідчить про загальну позитивну емоційну сферу. 7% курсантів



мають низький рівень настрою, що може вказувати на можливі проблеми з настроєм.

4. Шкала працездатності: більшість курсантів (50%) мають високий рівень працездатності, що свідчить про їхню готовність та ефективність у виконанні завдань. 9% курсантів мають низький рівень працездатності, що може вказувати на відчуття виснаження або труднощі у зосередженні.

5. Шкала зацікавленості до участі у професійній діяльності: більшість курсантів (57%) мають середній рівень зацікавленості участі у професійній діяльності, що може вказувати на помірний інтерес та мотивацію до залучення до професійної діяльності. 17% курсантів мають низький рівень зацікавленості, що може свідчити про можливі сумніви або несхвалення відносно участі в ній, тоді як 26% курсантів мають високий рівень зацікавленості, що свідчить про сильний інтерес та бажання брати активну участь у професійній діяльності.

6. Шкала бажання виконувати професійні завдання: більшість курсантів (45%) мають середній рівень бажання виконувати професійні завдання, що може вказувати на помірну мотивацію та готовність до виконання таких завдань. 15% курсантів мають низький рівень бажання, що може свідчити про можливі сумніви або несхвалення відносно виконання завдань у таких умовах, тоді як 40% курсантів мають високий рівень бажання, що свідчить про сильне бажання та мотивацію для виконання професійних завдань.

7. Шкала впевненості у власних силах: більшість курсантів (59%) мають середній рівень впевненості в своїх силах, що може вказувати на помірну самовпевненість та віру в свої здібності. 11% курсантів мають низький рівень впевненості, що може свідчити про можливі сумніви або недостатню впевненість у своїх силах, тоді як 30% курсантів мають високий рівень впевненості, що свідчить про сильну самовпевненість та віру в свої здібності.

Загалом, спостерігається доволі низькі рівні за показниками самопочуття, активності та впевненості у власних, а також мотивації. Це може бути наслідком різних чинників, таких як стресові ситуації, довготривале виконання вимог та обов'язків.

*Б. Мотиваційно-ціннісна сфера.*

*Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча* дозволила уточнити ціннісні орієнтації респондентів протягом тривалого рейсу. Було виокремлено стійкі цінності та цінності, що змінюють свою значущість. Стійкими (які не змінюють позиції від фази до фази) виявилися такі цінності: «здоров'я», «щасливе сімейне життя», «впевненість у собі», «акуратність». Виявлено зміну позицій цінностей «продуктивне життя» (у морі – 12 місце, на березі – 6-місце), «незалежність» (у морі – 8 місце, на березі – 2 місце), «високі запити» (у морі – 18 місце, на березі – 10 місце). У зв'язку з цим можна припустити, що підвищення значущості цих цінностей пов'язано з тим, що життя на березі надає об'єктивно більше можливостей для реалізації цих цінностей, а у дальньому рейсі вони знецінюються через неможливість або утруднення їхньої реалізації. Зміни у позиціях інших цінностей (за рахунок яких відбулася ротація рангових місць) мали випадковий характер, рангові переміщення є незначними.

Одним з головних конструктів емоційно-мотиваційного компонента стресостійкості моряків є мотивація до успіху. Цей вид мотивації базується на тому, що потреба у досягненні успіху взагалі та у професійній діяльності зокрема складає змістовну основу соціальної активності особистості. Кількісні показники цього конструкту було отримано завдяки застосуванню методики «Мотивація успіху і боязкість невдачі» (А. Реан) (табл. 3.7).

*Таблиця 3.7*

**Розподіл фахівців різних вікових груп за видами мотивації, n=186**

Вікова група	Мотивація досягнення успіху		Мотиваційний полюс не виявлено		Мотивація уникнення невдач	
	n	%	n	%	n	%
19-29 років (n=62)	27	43,55	16	25,8	19	30,65
30-39-ти	23	37,10	27	43,55	12	19,35

років (n=62)						
40 років і старші (n=62)	21	33,87	32	51,61	9	14,52

Аналіз кількісних показників дозволяє констатувати, що у 43,55% обстежуваних першої вікової групи спостерігається високий рівень мотивації до успіху, відповідно у другій і третій вікових групах ці показники є такими - 37,1% і 33,87%. Обстежувані першої групи підтримують стабільний емоційний стан, виявляють ініціативність та активність в процесі виконання професійних завдань та не відволікаються на сторонні подразники, завзято долаючи бар'єри на шляху до поставленої мети. Ефективність їхньої діяльності головним чином обумовлюється не зовнішнім контролем, а прагненням досягти позитивних результатів. 25,8% моряків у першій віковій групі характеризуються середнім рівнем мотивації до успіху (мотиваційний полюс не виявлено), у другій групі цей показник сягає 43,55% та 51,61% у третій віковій групі. Вони виявляють активність лише у стресових ситуаціях або знайомих ситуаціях середньої складності, що характеризуються незначним ризиком. Тому такі обстежувані не схильні планувати власне майбутнє на довгострокову перспективу, частіше за усе надають перевагу виконанню завдань, які їм поставлено і не здійснювати самостійні пошуки нових завдань, виявляючи при цьому власну ініціативу.

30,65% моряків (1-ша вікова група) демонструють низький рівень мотивації до успіху, таким чином можна стверджувати, що їхня активність спрямована на уникнення невдач. Схожу ситуацію спостерігаємо у 19,35% обстежуваних 2-ї вікової групи та 14,52% - 3-ї. Зазвичай, такі суб'єкти професійної діяльності відшуковують причини, щоб відмовитися від відповідальних завдань, а під час їхнього виконання їх часто відволікають сторонні подразники. У разі чередування невдач та успіхів вони виявляють схильність до переоцінки власного успіху – тут дає про себе знати ефект рефлексивного очікування певного результату. У разі виникнення труднощів

під час виконання певного завдання у таких фахівців починає зникати інтерес до нього.

В процесі дослідження було виявлено, що зі зростанням віку зменшується кількість моряків, які відрізняються яскраво виявленою мотивацією до успіху (причина тут – редукція амбіцій та соціальної активності особистості, акумуляція негативного досвіду неуспішного виконання професійних обов'язків). При цьому зменшується кількість моряків з мотивацією до уникнення невдач (причина тут – зростання професіоналізму). Таким чином, констатуємо, що з роками моряки досягають оптимального для них рівня мотивації до успіху, а це сприяє економії їхніх власних ресурсів та ефективному виконанню професійних завдань у цілому.

Професійну мотивацію фахівців морського транспорту ми розглядаємо як сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил, які спонукають їх до професійної діяльності, надають цій професійній діяльності необхідної спрямованості, визначають поведінку цих фахівців, яка орієнтована на досягнення як професійних, так і особистих цілей.

У таблиці 3.8 подано результати дослідження вияву видів мотивації у моряків різних вікових груп за допомогою методики «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір).

Таблиця 3.8

**Середні значення видів професійної мотивації фахівців у різних вікових групах, n=186**

<b>Вікова група</b>	<b>Внутрішня мотивація</b>	<b>Зовнішня позитивна мотивація</b>	<b>Зовнішня негативна мотивація</b>
19-29 років (n=62)	4,482	3,976	3,359
30-39-ти років (n=62)	4,118	3,816	3,699
40 років і старші (n=62)	3,911	3,643	3,525

Їхній аналіз надає підстави констатувати, що пріоритетною серед морських фахівців усіх вікових категорій є *внутрішня мотивація* професійної

діяльності. Середнє значення досліджуваного показника коливається від 3,911 (у 3-й віковій групі) дорівнює до 4,482 (1-ша вікова група) Значення показника у 2-й віковій групі дорівнює за 5-бальною оцінкою 4,118, що є цілком закономірним.

Таким чином, констатуємо такий тренд, що для більшості моряків (вік при цьому не має значення) можливість самореалізації у морській професії та отримання задоволення неї, як процесу, так і результату роботи є більш значущим, ніж соціальний престиж, кар'єрне зростання, отримання матеріальних нагород або уникнення неприємностей чи осуду під час виконання професійних обов'язків.

Також зафіксовано, що представники усіх вікових груп морських фахівців надають перевагу як цінності саме зовнішній позитивній мотивації, ніж негативній. Середнє значення перебуває у межах 3,976 (перша вікова група 3,643 (третя вікова група). У другій віковій групі це значення сягає 3,816. Також для усіх їх важливою є потреба у визнанні та повазі.

Зовнішня негативна мотивація професійної діяльності виявилась найменш значущою для обстежуваних фахівців усіх вікових груп, її середній показник сягає значення 3,359 у першій віковій групі, 3,600 – у другій і 3,525 – у третій. Це можна пояснити таким чином, що бажання уникнути критики є додатковим спонукальним чинником для моряків виконувати професійні обов'язки на рівні сучасних вимог.

Таким чином, можна зробити висновки, що з віком простежується поступове зниження професійної мотивації. Це явище можна пояснити тим, що по мірі набуття досвіду потреба у самоактуалізації завдяки професійній діяльності знижується, адже у моряків після 40 років у більшості випадків вже відбулась професійна самореалізація і тому ця потреба втрачає свою актуальність. Через погіршення фізіологічного стану вони вже частіше потребують більше часу для свого відпочинку, тому стає зрозумілим їхнє намагання вже обмежувати витрату власних ресурсів задля отримання задоволення і від самого процесу, і від результату своєї професійної діяльності.

### *В. Емоційно-вольова сфера.*

З метою вивчення емоційних змін моряків після повернення із рейсу було використано тест М. Люшера. За рівнем стресової напруги виявлено суттєву різницю показників до і після рейсу. У моряків до рейсу рівень стресової напруги є значно нижчим (173 бали), ніж після рейсу (237 балів). Незважаючи на це, показники стресової напруги до рейсу усе ж таки мають достатньо високі значення, що можна інтерпретувати як внутрішню напругу в очікуванні рейсу. Також було здійснено аналіз фрустрованих потреб. Отримані дані свідчать про те, рейсове плавання призводить до збільшення відносного співвідношення плавскладу, серед якого зафіксовано фрустровані потреби у прагненні до досягнення, у розумінні, любові, довірі та потребі у прагненні до змін. При порівнянні емоційних проблем плавскладу до та після рейсу виявлено відмінності за показниками занепокоєння, дискомфорту, імпульсивної поведінки та соматизації конфлікту, які збільшуються та мають великі значення (на статистично значущому рівні) у моряків, обстежених після рейсу. При аналізі емоційних станів моряків до та після рейсу було виявлено, що стресова напруга посилюється після рейсу (22% та 41% відповідно). Результати також засвідчили, що у моряків до рейсу відхилення від аутогенної норми та рівень тривожності є нижчими (17% та 32% відповідно), ніж після рейсу (25% та 46% відповідно). Ці відмінності є настільки очевидними, що мають статистично значущий характер.

На основі даних, отриманих при використанні тесту М. Люшера здійснено аналіз фрустрованих потреб, який засвідчив, що у групі плавскладу зі стажем 15-20 років найбільший відсоток має фрустрована потреба у прагненні до зміни (43%), що призводить до розчарування, розпачу, підозри та недовіри. Близькі до неї значення спостерігаються за показником фрустрованої потреби у прагненні до розуміння, любові, довіри (38%) та у прагненні до досягнення (31%), що проявляється у порушенні відносин, самотності, занепокоєнні, а також у перезбудженні, роздратуванні, втомі та захисті. Найменший відсоток виявлено за показником фрустрованості потреби у прагненні до визнання, що проявляється у дефіциті визнання, образі, нездатності до опору. Отримані дані

свідчать про те, що робота на морському транспорті належить до екстремальних професій, пов'язаних із тривалою ізоляцією від широкого соціуму, яка веде не лише до появи таких характерних фрустрованих потреб, як потреба у розумінні, любові, довірі та прагненні до змін, але й посилення вираженості фрустрації. Насамперед це виявляється у великій стресовій напруженості, характерній для екстремальних видів діяльності, до яких і належить робота на флоті.

При порівнянні емоційних проблем в обох групах плавскладу виявлено такі відмінності – показники занепокоєння, дискомфорту, імпульсивної поведінки та соматизації конфлікту збільшуються та мають великі значення (на статистично високо значущому рівні) у групі зі стажем 15-20 років, ймовірність раптової імпульсивної поведінки знижує свої значення, а повне розчарування собою та оточуючими не змінюється із часом. Отримані дані свідчать про те, що рівень стресової напруги зі збільшенням стажу роботи має тенденцію до зростання, що пов'язано з тим, що стан тривоги у моряків зі збільшенням стажу роботи стає майже хронічним. У зв'язку з цим на наступному етапі дослідження було здійснено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків, що існують між рівнем виразності тривоги у моряків із різним стажем роботи та їхніми іншими особливостями, які було виявлено за допомогою методики М. Люшера. В результаті проведення множинної кореляції виявлено як позитивні кореляції між рівнем тривожності та такими показниками, як занепокоєння, дискомфорт ( $r=0,32$ ;  $p=0,01$ ), соматизація конфлікту ( $r=0,38$ ;  $p=0,001$ ), заперечення ( $r=0,43$ ;  $p=0,001$ ), так і негативні кореляції – з такими показниками, як витіснення ( $r=-0,36$ ;  $p=0,0001$ ), ухвалення боротьби ( $r=0,41$ ;  $p=0,002$ ).

Виокремлені за результатами кореляційного аналізу симптомокомплекси свідчать про те, що в основі великої кількості емоційних проблем, інтенсивність і кількість яких зростає зі збільшенням стажу роботи на флоті, є рівень тривоги, який постійно зростає. На основі отриманих даних можна зробити припущення, що зростання рівня тривоги моряки намагаються компенсувати за рахунок використання психологічних захистів, що, врешті-

решт, призводить до зниження рівня їхньої стресостійкості. Тобто використання психологічних захистів дозволяє компенсувати негативні переживання та високу тривогу. Вивчення комбінацій психологічних захистів моряками показало, що у тих з них, що мають стаж 5-10 років, переважають такі механізми, як заперечення та інтелектуалізація, а зі стажем 15-20 років - заперечення і проекція. Таким чином, механізм психологічного захисту за типом заперечення є основним і характерним для моряків незалежно від стажу роботи на флоті. Більш того, із симптомокомплексу кореляційних зв'язків видно, що заперечення на статистично значущому рівні пов'язане із тривогою. Таким чином, використання такого механізму психологічного захисту, як заперечення, не зніжує рівень тривожності, а навпаки, збільшує його разом із частотою використання цього механізму.

Отримані дані також свідчать, що із часом у плавскладу спостерігається збільшення напруги механізму психологічних захистів за типом заперечення та заміна зрілих захистів за типом інтелектуалізації та витіснення примітивним механізмом – проекцією. Таким чином, зі зростанням стажу роботи і, відповідно, із підвищенням ризику дезадаптації спостерігається спрощення або примітивізація використовуваних механізмів психологічних захистів, що проявляється у значному зменшенні використання механізму інтелектуалізації та збільшенні частоти використання таких механізмів, як заперечення та проекція.

Емоційну врівноваженість здатна посилювати контроль негативних емоційних виявів у стресогенних ситуаціях і, таким чином, сприяє стресостійкості моряків, дозволяє їм підтримувати необхідний рівень ефективності професійної діяльності. За допомогою методики «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов) було визначено показники емоційної врівноваженості в обстежуваних усіх трьох вікових груп, які подано у табл. 3.9.

У 32,26% обстежуваних першої вікової групи виявлено високий рівень емоційної врівноваженості, у другій віковій групі моряків цей показник склав 35,48%, а у третій – 43,55%. Такі емоційно врівноважені фахівці не



демонструють схильності до неспровокованих різких змін настрою, на критику на свою адресу реагують цілком адекватно реагують, їм не потрібне постійне підбадьорювання чи втішання. Таких фахівців відрізняють терпіння, витриманість, передбачуваність поведінки, у т. ч. у стресових ситуаціях, тому їм легко адаптуватись до будь-якого соціального середовища.

Таблиця 3.9

**Розподіл фахівців різних вікових груп за рівнями емоційної  
врівноваженості, n=186**

Вікова група	Високий		Середній		Низький	
	n	%	n	%	n	%
19-29 років (n=62)	20	32,26	33	53,25	9	14,51
30-39-ти років (n=62)	22	35,48	36	58,07	4	6,45
40 років і старші (n=62)	27	43,55	27	43,55	8	12,9

Більшість моряків позиціонуються як такі, що мають середній рівень емоційної врівноваженості (53,25% у першій віковій групі, 58,07% – у другій та у 43,55% – у третій). Таким фахівцям не притаманна схильність до частих змін настрою, почуття гніву, вони майже завжди упевнено контролюють власний емоційний стан, адаптуються до незначних змін, вони рідко можуть відчувати себе ніяково. В особливо складних ситуаціях вони можуть відчувати дискомфорт, почувати себе більш вразливими, ніж зазвичай, у цьому випадку їм може знадобитись соціальна підтримка та певний час, щоб заспокоїтись.

14,51% моряків першої вікової групи виявили низький рівень емоційної врівноваженості, у другій віковій групі цей показник складав 6,45% обстежуваних, а у третій – 12,9%. Володарі низького рівня емоційної врівноваженості характеризуються як емоційно нестійкі, гіперчутливі до несприятливих обставин, особливо до сторонньої критики. Вони схильні демонструвати у стресових ситуаціях невпевненість у собі,

закомплексованість, особистісну та професійну безпорадність, а інколи і агресивність. Таким морякам для повернення до адекватного емоційного стану необхідно багато часу.

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про те, що у дорослому віці по мірі набуття життєвого досвіду люди краще регулюють власні емоційні стани, що допомагає бути їм більш стресостійкими, що загалом підтверджує думку тих дослідників, які теж звернули увагу на цей факт [253; 266; 363]. Це дозволяє зробити висновки, що по мірі набуття життєвого і професійного досвіду, з роками фахівці морського транспорту демонструють підвищення рівня емоційної врівноваженості, в основі чого є розвиток рефлексії власних емоційних станів, позитивний досвід подолання стресу, акумуляція навичок цілеспрямованого управління власними вчинками та діями.

Вольова сфера особистості являє собою сукупність певних психічних процесів, які забезпечують реалізацію зв'язків між її намірами та відповідними до них цілеспрямованими діями. Завдяки методиці «Діагностика вольового потенціалу особистості» (М. Фетіскін) було одержано кількісні показники вольової саморегуляції моряків (табл. 3.10).

*Таблиця 3.10*

**Розподіл моряків різних вікових груп за рівнями вольової саморегуляції, n=186**

Вікова група	Високий		Середній		Низький	
	n	%	n	%	n	%
19-29 років (n=62)	26	41,94	28	45,16	8	12,9
30-39 років (n=62)	26	41,94	32	51,61	4	6,45
40 років і старші (n=62)	21	33,87	35	54,45	6	9,68

Так, у першій віковій групі високий рівень вольової саморегуляції виявлено у 41,94% моряків, у третій – лише 33,87%. Ті, хто володіє цим рівнем, не відлякують можливі труднощі під час виконання складних професійних завдань, як і вони самі. Такі моряки виявляють відповідальність під час виконання різного роду власних обіцянок чи доручень їхніх керівників. Разом з цим можна побачити, що моряки з високим рівнем вольової саморегуляції можуть демонструвати зайву докучливість у питаннях, які не мають принципового характеру, що актуалізує потребу у розвитку у них поблажливості і флексибільності. 51,61% обстежуваних другої і 54,45% третьої вікових груп демонструють середній рівень вольової саморегуляції, у той час як у першій – лише 45,16%. Такі моряки схильні діяти активно на шляху до подолання професійних бар'єрів, але за наявності більш легкого шляху виявляють прагнення до їхнього використання. Вони, як правило, виконують власні обіцянки, але у разі звернення до них із неприємними проханнями виконують їх без особливого ентузіазму. Такі моряки також схильні до безініціативності при виконанні нових обов'язків, що може стати причиною неприємних вражень серед оточуючих, зокрема, про їхні лінощі.

В усіх трьох групах у невеликій кількості обстежуваних зафіксовано низький рівень вольової саморегуляції (12,9% – першій, 6,45% – у другій та 9,68% – у третій віковій групі). Такі моряки мають схильність до того, щоб обирати найбільш цікаві і легкі для них професійні завдання, під час їхнього виконання вони демонструють часте відволікання, спокушаються до переключення на інші, більш приємні для них речі і через це дуже часто ризикують їх, завдання, не завершити. У них є певні труднощі з дотриманням розпорядку дня. Усе це псує їхні взаємовідносини із членами команди, викликаючи у останніх неприємні враження і загалом негативно позначається на ефективності їхньої професійної діяльності.

Отже, менше половини моряків першої і третьої вікових груп і третина другої групи продемонстрували розвинені навички вольової регуляції, що може свідчити з одного боку, про те, що з віком вольова саморегуляція поступово погіршується і в основі цього ефекту є послаблення власних амбіцій і від того

послаблення професійної активності, а з іншого боку, – зростанням флексибільності вольових процесів.

*Г. Сфера міжособистісних відносин.*

Самоконтроль у спілкуванні моряків досліджувався за допомогою методики «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (М. Снайдер, адаптація Н. Гришиної) (табл. 3.11).

Найчастіше високий рівень комунікативного контролю зустрічається у моряків другої вікової групи (43,55%). Серед їхніх молодших і старших колег такий показник виявлено відповідно у 29,03% і у 38,71% обстежуваних. Вони знають, як себе поводити належним чином, адекватно виявляють власні емоції та вміють свідомо впливати на враження, яке викликають у інших. Вправно підлаштовуються до оточуючих і, залежно від ситуації, змінюють власну рольову поведінку.

*Таблиця 3.11*

**Розподіл моряків різних вікових груп за рівнями самоконтролю у спілкуванні, n=186**

Вікова група	Високий		Середній		Низький	
	n	%	n	%	n	%
19-29 років (n=62)	18	29,03	28	45,16	16	25,81
30-39 років (n=62)	27	43,55	28	45,16	7	11,29
40 років і старші (n=62)	24	38,71	22	35,48	16	25,81

Як видно із табл. 3.11, 45,16% моряків першої і другої вікових груп продемонстрували середній рівень самоконтролю у спілкуванні і 35,48% - у третій. Такі обстежувані зазвичай схильні зважати на своїх партнерів по міжособистісній взаємодії, водночас вони здатні виявляти щирість у власних проявах емоцій. Крім того, їм притаманний яскраво виражений комунікативний контроль, менша тривожність. Через це наявність в таких обстежуваних середнього рівня самоконтролю у спілкуванні справляє позитивний вплив на розвиток у них стійкості до стресу.

У 25,81% обстежуваних першої і третьої вікових груп виявлено низький рівень самоконтролю у спілкуванні. У другій групі таких більш, ніж удвічі менше (11,29%). Володарі цього рівня здатні демонструвати стійку поведінкову манеру, яка залишається стабільною попри зміну ситуації чи специфічність партнера по спілкуванню. Парадоксальним є те, що така поведінка часто може бути неприйнятною, провокуючи міжособистісні конфлікти, і це при тому, що такі суб'єкти здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Через це таким морякам необхідно розвивати навички адаптивності, щоб зменшити стресогенність професійних умов своєї діяльності і тим самим підвищити ефективність та результативність своєї праці.

Таким чином, в аспекті комунікативного контролю найвищу порівняно з їхніми колегами із першої та третьої вікових груп ефективність демонструють моряки другої вікової групи, яким властиві як високі показники помірною самоконтролю у спілкуванні, так і найменша кількість обстежуваних зі слаборозвиненою здатністю свідомо контролювати власну поведінку під час міжособистісної взаємодії. З одного боку, це пояснюється тим, що у цей віковий період обстежувані вже розвинули до достатнього рівня рефлексивні навички і репертуар поведінкових моделей відповідно до різноманітного спектру ситуацій і, одночасно з цим у них ще не сформувалися симптоми емоційного вигорання.

Методика Q-сортування В. Стефансона. Необхідність перебувати в обмеженому просторі та відносній соціальній ізоляції під час рейсу негативно позначається на міжособистісних відносинах членів команди. Вивчення установок на міжособистісні відносини показало, що професійна діяльність протягом рейсу, що триває до півроку, на статистично значущому рівні збільшує тенденції агресії у міжособистісних відносинах, а також до незалежності від групи, групових норм та цінностей, що збігається з результатами дослідження, проведеного К. Косенком зі своїми колегами [62; 63; 64; 82; 265]. Результати кореляційного аналізу, виявлені на основі даних методики «Q-сортування» В. Стефансона та «Теста на визначення стресостійкості особистості» В. Семиченко показали, що після двох місяців у

рейсі виявлено залежність між стресостійкістю та уникненням боротьби ( $r=0,32$ , при  $p<0,01$ ). Таким чином, на цьому етапі особливого значення для стресостійкості набуває прагнення уникнути взаємодії, не вступати у групові суперечки та конфлікти, схильність до компромісних рішень, що може бути пов'язане із бажанням зберегти гармонійні міжособистісні відносини з оточуючими.

Після повернення з рейсу особливий інтерес викликають дані щодо особливостей соціальної поведінки моряків, зокрема їхньої схильності до боротьби. Отримані дані свідчать, що ця шкала зазнає найзначніших змін (до рейсу моряки готові до участі у боротьбі, прагнення відстоювати власну точку зору, власну поліцію, а після рейсу це прагнення згасає). Причому отримані відмінності є високо значущими ( $t=6,2$ ;  $p<0,01$ ). Наведені дані свідчать про втому, і у цілому про зміну ставлення до навколишньої дійсності та обставин. Більше того, як стає зрозуміло з отриманих даних, у членів екіпажу сильно підвищується тенденція до залежності, що лише підтверджує припущення про те, що після повернення із рейсу вони настільки емоційно та фізично виснажуються, що втрачають готовність до відстоювання себе та власного «Я». Ці дані також свідчать про зміни у поведінковій та мотиваційній сферах особистості моряків. Йдеться про небажання брати відповідальність на себе, чинити опір тому, що не подобається.

Результати кореляційного аналізу, виявлені при зіставленні шкал методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та тесту на визначення стресостійкості особистості В. Семиченко виявили після двох тижнів перебування у рейсі зворотний взаємозв'язок між стресостійкістю та залежністю ( $r=-0,23$ , при  $p<0,01$ ). Таким чином, чим вищі показники залежності (невпевненість у собі, нав'язливі страхи, тривожність), тим нижчі показники стресостійкості. А після двох тижнів після рейсу виявлено залежність між стресостійкістю та: вимогливістю ( $r=0,24$ , при  $p<0,01$ ); товариськістю ( $r=0,24$ , при  $p<0,01$ ); чуйністю ( $r=0,25$ , при  $p<0,01$ ).

Вибагливість, що виявляється у таких маркерах, як непримиренність, зовнішній локус контролю, а часом і жорсткість виконують у цьому випадку

роль психологічного захисту у такому інтегральному вигляді, як готовність до агресивного реагування на різноманітні вимоги середовища, причому, як правило, однотипного. Товариськість, що виявляється у таких маркерах, як орієнтація на соціальне схвалення, прагнення усім допомогти, чуйність у вигляді гіпер відповідальності, готовність принести у жертву власні інтереси, люб'язність мають демонструють від'ємний (протилежний) знак орієнтації тієї ж самої якості: готовність до некритичного підпорядкування середовищним вимогам. Обидві ці стратегії, незважаючи на їхню повну протилежність, слід розглядати як такі, що спрямовані на спрощення проблем, які необхідно вирішувати, редуцію власного рольового репертуару.

Вивчення особливостей у змінах у сфері міжособистісних відносин дозволяє констатувати, що, по-перше, що у міру збільшення стажу роботи різко збільшується виразність агресивних установок та установок, пов'язаних із підозрілістю та недовірою по відношенню до людей. По-друге, знижується дружелюбність та альтруїстичність. Однак, як показує аналіз, основні деформації у сфері міжособистісних відносин полягають у тому, що агресивність, жорстокість і підозрілість притаманні лише тим, що є нижчими за статусом. Що ж до осіб більш високостатусних, то вони готові до підпорядкування та залежності.

В аспекті особливостей у зміні поведінки у моряків зі стажем до 10 років спостерігалася установка у поведінці на «прийняття боротьби», а у групі зі стажем 10-20 років спостерігається зниження показників за цією шкалою та збільшення показників за шкалою «уникнення боротьби». Таким чином, у цій групі обстежуваних стійкою тенденцією стає тріада - нетовариськість, залежність та уникнення боротьби, яка свідчить про наявність синдрому навченої безпорадності, що є одним із способів компенсації негативного впливу умов професійної діяльності. Таким чином, зі збільшенням стажу роботи у вираженості поведінкових настанов спостерігається зниження показників стресостійкості, що пов'язано з тим, що основними настановами у поведінці є такі, що спрямовані на згортання соціальних контактів (нетоваристкість), залежність та уникнення боротьби.

#### *Д. Поведінкова сфера.*

У зв'язку з тим, що одним із способів компенсації негативного впливу умов професійної діяльності є використання психологічних захистів, було обрано методику «Індекс життєвого стилю», що досліджує ці механізми. Отримані результати засвідчили, що до рейсу має місце комбінація напруженості психологічних захистів за типами: заперечення (47%), проекція (43%), інтелектуалізація (48%). Після рейсу спостерігається напруженість механізмів психологічних захистів за типами: заперечення (63%), витіснення (48%), проекція (55%), а також зміна наявності тих чи інших механізмів психологічних захистів залежно від умов до та після рейсу. Так, спостерігається збільшення напруженості психологічних захистів після рейсу за типами: заперечення ( $t=6,42$ ;  $p=0,0001$ ), регресія ( $t=2,86$ ;  $p=0,023$ ), проекція ( $t=10,21$ ;  $p=0,003$ ) і знижується за типом заміщення ( $t=-2,47$ ;  $p=0,03$ ).

Стресостійкість моряка безпосередньо залежить від його внутрішніх резервів, до яких належать і накопичені копінг-ресурси, які в процесі особистісного розвитку та професійної діяльності перетворюються у копінг-стратегії, необхідні для конструктивного вирішення стресових ситуацій. Аналіз результатів їхнього дослідження серед моряків різних вікових груп здійснювався за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, адаптація М. Сироти та В. Ялтонського), які подано у табл. 3.12.

Як можна бачити, у 14,51% обстежуваних першої вікової групи зафіксовано високий рівень застосування копінг-стратегії «Вирішення проблем», у той час як у другій віковій групі цей показник значно вищий – 37,1%, а у третій – приблизно такий же (14,04%). Такі моряки схильні демонструвати як акумуляцію достатнього обсягу знань і навичок, вміння оцінювати їх адекватно, так і результативно застосовувати для вирішення різноманітних професійних завдань.

Майже 23% моряків другої вікової групи отримали високі результати щодо ефективності застосування згаданої поведінкової стратегії подолання стресових ситуацій. Це пояснюється тим, що для того, що для переважання



згаданої стратегії необхідно володіти певним рівнем особистісного розвитку, а також значним професійним досвідом.

Таблиця 3.12

**Розподіл фахівців різних вікових груп за рівнями використання різних копінг-стратегій, n=186**

Копінг-стратегії	Рівні	n, %	Вікові групи		
			від 19 до 29 років (n=62)	від 30 до 39 років (n=62)	40 років і старші (n=62)
Вирішення проблем	Високий	n	9	23	7
		%	14,51	37,10	14,04
	Середній	n	49	33	42
		%	79,04	53,23	64,91
	Низький	n	4	6	13
		%	6,45	9,67	21,05
Пошук соціальної підтримки	Високий	n	5	16	10
		%	8,06	25,81	15,79
	Середній	n	46	38	40
		%	74,19	61,29	63,16
	Низький	n	11	8	12
		%	17,75	12,90	21,05
Уникнення проблем	Високий	n	4	7	9
		%	6,45	11,29	12,28
	Середній	n	8	7	17
		%	12,90	11,29	26,32
	Низький	n	50	48	36
		%	80,65	77,42	61,40

Не можна не звернути увагу на те, що переважна більшість обстежуваних в усіх вікових групах володіє середнім рівнем розвитку цієї копінг-стратегії (79,04% у першій, 53,23% – у другій та 64,91% – у третій вікових групах). Такі моряки вирізняються наявністю достатнього обсягу знань і навичок вирішення різноманітних проблемних ситуацій, але можуть не завжди своєчасно реагувати на них або обирати адекватні способи їхнього розв'язання.

Як бачимо, по мірі дорослішання кількість обстежуваних, які вирізняються наявністю низького рівня розвитку копінг-стратегії «Вирішення

проблем» тільки збільшується – якщо у першій віковій групі таких 6,45%, а другій – 9,673%, то у третій їх вже 21,05%. Таким морякам властиві відчуття невпевненості у власних силах щодо важких ситуацій, які треба вирішувати, тривоги, зовнішній локус контролю, менша зацікавленість як в процесі виконання професійних завдань, так і в кінцевому результаті. Через це такі суб'єкти не намагаються докладати необхідних зусиль для ефективного та результативного подолання стресових ситуацій, що зустрічаються на їхньому шляху.

Отже, помітним вимальовується тренд, де зі зростанням вікового показника ефективність вирішення проблем як способу подолання стресових ситуацій зменшується. Так як «Вирішення проблем» є активною копінг-стратегією, коли фахівець докладает максимуму зусиль для пошуку ефективних способів подолання проблемної ситуації, то отримані нами дані цілком корелюють із висновками, що лунали раніше стосовно підвищення з віком у моряків рівня їхньої тривожності, кількості із вираженим екстернальним локусом контролю, зниження самооцінки, а також мотивації професійної діяльності та активності.

Копінг-стратегію «Пошук соціальної підтримки» прийнято вважати одним із самих потужних ресурсів подолання, адже соціальна підтримка представляє собою перш за усе той самий захист, який перешкоджає у стресогенних ситуаціях виникненню почуття зневіри, безпорадності, актуалізує в особистості думки, що про неї піклуються, цінують, люблять, що вона є членом певної соціальної спільноти та має з нею обопільні зобов'язання.

Як вдалося з'ясувати, у 25,81% обстежуваних другої вікової групи констатовано високий рівень освоєння просоціальної поведінки, і лише у 8,06% – першої і 15,79% – третьої. Моряки з високим рівнем не лише спроможні самотужки виконувати свої професійні завдання, а й отримують з боку професійного оточення необхідну підтримку, яку ефективно вміють використовувати під час подолання стресових ситуацій.

Аналізуючи результати, подані у таблиці 3.12, можна відстежити, що середній рівень оволодіння цією копінг-стратегією характеризуються 74,19%

обстежуваних першої, 61,29% – другої і 63,16% – третьої вікової групи. Такі фахівці спроможні шукати і знаходити потрібну допомогу серед кола членів команди судна, радитись з ними з проблемних питань щодо виконання різноманітних професійних завдань, але звертаються до цього ресурсу у крайніх випадках.

Щодо низького рівня застосування цієї копінг-стратегії, то до нього звертаються 17,75% моряків першої вікової групи, 12,9% - другої, і 21,05% - третьої. Цих моряків вирізняє невміння ефективно використовувати власне оточення як ресурс стресостійкості, бо вони не знають, до кого за цією допомогою звертатися, нездатні сформулювати прохання про неї, вважають, що подібна їхня поведінка вказує на брак їхнього життєвого чи професійного досвіду або соромляться, що це свідчить про відсутність у них гордості та самостійності.

Отже, як і у першому випадку, який стосувався оволодіння копінг-стратегії «Вирішення проблем», іншу стратегію – «Пошук соціальної підтримки як ресурс подолання стресових ситуацій моряки» найефективніше застосовують другої вікової групи, що можна аргументувати тим, що вони здобули вже достатній досвід розуміння сильних і слабких аспектів як власної особистості і професіонала, так і інших, а це робить можливим організувати ефективну спільну взаємодію і під час неї зменшувати стресову напругу.

«Уникнення проблем» належить до пасивних копінг-стратегій, бо характеризується емоційним дистанціюванням від стрес-чинників і намаганням звузити контакти із навколишнім соціальним середовищем. Аналіз особливостей застосування цієї копінг-стратегії вказує на наявність певних трендів. Перший з них полягає у тому, що високим рівнем використання цієї стратегії характеризується 6,45% моряків першої, 11,29% – другої і 12,28% – третьої вікової групи, тобто з віком усе частіше і частіше. Такі обстежувані намагаються перестати думати про наявну проблему і переключити власну увагу на інші думки, які викликають у них навпаки, приємні відчуття. Вони не намагаються зрозуміти причину проблемної ситуації, обрати шляхи її вирішення і почати активні дії або звернутись за допомогою.

12,9% обстежуваних першої вікової групи вирізняє середній рівень оволодіння цією копінг-стратегією, у другій він складає 11,29%, а у третій сягає 26,32%. Для того, щоб знизити градус емоційної напруги від думок про наявні проблеми, особливо таких, що змушують перебувати їх в умовах хронічного стресу, такі моряки відчують потребу відволікатися на приємні речі. З віком вони звертають на себе більше уваги та прагнуть економніше витратити власні психічні ресурси для подолання стресових ситуацій, в яких опинились і, за можливості, змінюють власне емоційне ставлення до таких ситуацій.

Щодо володарів низького рівня обрання цієї копінг-стратегії, то вона притаманна переважній більшості обстежуваних в усіх вікових групах (80,65% – перша, 77,42% – друга і 61,40% – третя. Надання переваги використанню саме цієї стратегії може означати, що незважаючи на свій вік з метою збереження власних ресурсів моряки значно частіше обирають активні поведінкові стратегії, а не емоційне дистанціювання від труднощів. Таким чином, з роками у них зростає рівень тривожності та одночасно знижуються рівень активності, самооцінки, це у свою чергу породжує більше психоемоційне навантаження, при тому, що внутрішніх ресурсів для його купіювання у них вже поменшало. Таким чином стає зрозумілим, чому оптимальним засобом подолання стресу вони обирають емоційне дистанціювання від нього, а не активний опір.

Найбільш ефективним є використання усього репертуару наявних копінг-стратегій, які залежно від конкретної ситуації фахівець здатен самостійно обирати як оптимальну задля подолання наявних труднощів, тому в одних випадках це може бути «Вирішення проблем», в інших – «Пошук соціальної підтримки» чи «Уникання проблем» залежно від ціни потенційних наслідків.

Стресостійкість суттєво залежить від особливостей поведінки моряка у конфліктних ситуаціях, що є особливо актуальним під час тривалого рейсу, що характеризується наявністю соціальної депривації. За допомогою опитувальника «Поведінка у конфліктній ситуації» (К. Томас) досліджувалась

їхня конфліктологічна компетентність через вивчення способів регулювання конфліктів, які їм притаманні (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Середні значення прояву різних способів регулювання конфліктів фахівцями різних вікових груп, n=186**

<b>Вікова категорія</b>	<b>Суперництво (сер. знач.)</b>	<b>Співпраця (сер. знач.)</b>	<b>Компроміс (сер. знач.)</b>	<b>Уникання (сер. знач.)</b>	<b>Пристосування (сер. знач.)</b>
від 19 до 29 років (n=62)	3,98	6,27	7,46	6,25	6,13
від 30 до 39 років (n=62)	2,63	5,65	7,56	7,21	6,96
40 років і старші (n=62)	2,13	5,55	7,08	7,19	8,06

Аналізуючи отримані дані, було зафіксовано поступове зменшення по мірі дорослішання частоти використання обстежуваними суперництва як способу вирішення конфліктів. Якщо у моряків першої вікової групи цей тип поведінки зустрічається у середньому у 3,99 випадків при максимальному значенні цього показника 12, то у другій віковій групі його застосовують рідше (2,63), а у третій цей показник становить лише 2,13. Обираючи цей тип врегулювання конфліктів, моряки наполегливо прагнуть шляхом переконання довести іншим переваги власної позиції, і це робиться ними перш за усе заради того, щоб задовільнити власні потреби. Результати дослідження дозволяють побачити такий тренд, що по мірі дорослішання моряки набувають досвіду більш зваженого врахування інтересів інших осіб і використовувати у конфліктних ситуаціях інші, альтернативні способи поведінки.

Також помічено тренд до зменшення (хоча і несуттєвого) частоти використання такого способу вирішення конфлікту, як співпраця. Якщо у представників першої вікової групи середній показник використання сягає 6,27, то у другій групі він зазнає поступового зниження (до 5,65), а у третій складає ще менше – 5,55. Такі обстежувані намагаються чітко для себе визначити інтереси, позиції і потреби обох конфліктуючих сторін для їхнього

врахування при вирішенні проблемної ситуації, що склалась і досягти конструктивного.

Звертає на себе увагу і поширене серед обстежуваних перших двох вікових груп звернення до компромісу як способу врегулювання міжособистісних конфліктів (7,46 та 7,56 відповідно), між тим як у старшій віковій групі середня частота обрання цього способу дорівнює лише 7,08, і все тому, що останні надають перевагу пристосуванню. Загалом прихильники компромісу схильні до поступок деяких власних інтересів заради досягнення більш значущих для них цілей, а до взаємних поступок з іншою конфліктуючою стороною.

У випадку із таким способом врегулювання конфліктів як компроміс, то тут не вдалось помітити будь-які значущі кореляції із віком обстежуваних. Вірогідно, це пов'язано з тим, що надання переваги угоді на основі взаємних поступок залежить скоріше не від віку, а насамперед від особистісних якостей самих моряків. Також помітним є тренд щодо збільшення частоти звернення до пристосування та уникання як стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях по мірі дорослішання. Якщо у першій віковій групі цей показник (середнє значення) складає 6,13 та 6,25 відповідно, то у другій віковій групі – вже 6,96 і 7,21 відповідно, а у третій – 8,06 і 7,18 відповідно. Намагаючись врегулювати конфліктну ситуацію, звертаючись до такого способу, як уникання, моряки намагаються запобігти їхньому створенню взагалі або відкласти їхнє вирішення, їх живить при цьому надія, нібито конфліктна ситуація зникне сама по собі, без їхнього активного втручання. Якщо ж вони схильні до використання стратегії пристосування як основного способу вирішення конфліктної ситуації, то готові принести у жертву власні інтереси заради збереження дружніх взаємин і позитивного ставлення до себе на користь іншої сторони конфлікту. Поведінка обстежуваних у цьому випадку характеризується деактивацією зусиль щодо досягнення власних цілей.

Таким чином, бачимо, що в усіх вікових групах обстежувані меншою мірою прагнуть застосовувати при вирішенні конфліктів як стратегію поведінки саме суперництво, а це свідчить про їхню готовність враховувати

ними потреби, інтереси та позицій іншої сторони конфлікту. Моряки першої вікової групи у переважній більшості випадків звертаються до компромісу як оптимального способу вирішення конфліктних ситуацій. Обстежувані третьої вікової групи надають пріоритет пристосуванню як стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Таким чином, з віком стратегії поведінки у конфлікті, які вимагають прикладання найбільших зусиль та витрат власних ресурсів, втрачають свою актуальність, що підтверджують результати дослідження активності як індивідуально-психологічної риси особистості.

*Ж. Індивідуально-психологічні риси особистості.*

Проведене емпіричне дослідження показало, що професійна діяльність моряків негативно впливає на не лише на усі сфери їхньої особистості, а й позначається на їхньому психосоматичному статусі, що, у свою чергу, впливає на здоров'я і схильність до просоціальної поведінки. Отримані дані дозволяють припустити, що з віком і збільшенням професійного стажу емоційні, соціальні, особистісні та поведінкові зрушення, ситуативно зумовлені екстремальністю професійної діяльності моряків, поступово стають стійкими рисами їхньої особистості, що сприяють зниженню їхньої стресостійкості.

Одним із найважливіших засобів компенсації негативного впливу умов професійної діяльності є наявність акцентуєваних рис особистості. У зв'язку з цим було вивчено особливості виразності акцентуацій характеру моряків до і після рейсу. Як показав аналіз, у моряків до рейсу найчастіше відзначається тенденція до застрягаючого типу акцентуації. Виходячи із цього, моряків можна охарактеризувати як людей впевнено товариських, схильних до повчального тону, небагатослівних. Після рейсу у плавскладу спостерігається значне посилення застрягаючого та дистимного типів акцентуації, а також підвищуються тенденції до демонстративності та емотивності. При цьому найбільш сильно знижується вираженість рис, що характеризують збудливість та екзальтованість. Проте, як свідчать дані, у повному обсязі ці відмінності мають статистично значущий характер. З метою виявлення значущості відмінностей типів акцентуацій моряків до і після рейсу було застосовано t-критерій Стюдента. До і після рейсу у моряків виявлено відмінності за

застрягаючим ( $t=4,86$ ;  $p<0,01$ ), збудливим ( $t= -5,12$ ;  $p<0,01$ ) і дистимним ( $t=4,24$ ;  $p<0,01$ ) типами акцентуації характеру. Таким чином, після рейсу акцентуються риси особистості, пов'язані із застряганням і дистимністю, а риси, пов'язані зі збудливістю, знижуються на статистично значущому рівні.

Порівняльний аналіз акцентуованих рис особистості моряків різних вікових груп засвідчив, що в усіх з них статистично значущі відмінності знайдено за показником застрягаючого ( $t=6,87$ ;  $p<0,01$ ) і дистимного ( $t=-11,7$ ;  $p<0,01$ ) типів акцентуації характеру. У моряків перших двох вікових груп найчастіше зустрічається застрягаючий і дистимний типи акцентуації характеру і навіть є тенденція до емотивного. Отримані дані свідчать про те, що з віком (збільшенням стажу роботи на флоті) сильно деформуються риси особистості, загострюється багато негативних з них, які пов'язані із зниженим тонусом і настроєм, глибокими негативними переживаннями, при цьому моряки залишаються достатньо збудливими, чутливими до несправедливості, схильними до агресії. Усе це додатково свідчить про зниження стресостійкості зі збільшенням віку і відповідно, стажу роботи на флоті.

Далі було здійснено психодіагностичне дослідження, спрямоване на виявлення відмінностей у досліджуваних сферах особистості моряків із різним стажем роботи. Для цього було сформовано дві вибірки: зі стажем роботи 5-10 років і 15-20 років. При порівнянні отриманих даних у цих групах за рівнем стресової напруги було виявлено суттєві відмінності. Як бачимо, у моряків зі стажем 5-10 років рівень стресової напруги практично у 1,5 рази нижче (164 бали), ніж у їхніх колег зі стажем роботи 15-20 (255 балів). Ця різниця у рівні стресової напруги насамперед пов'язана із характером роботи на судні, а також з усвідомленням тих труднощів, з якими вони стикаються, йдучи у рейс, які супроводжують їх протягом усієї професійної кар'єри.

З метою виявлення психологічних чинників, за допомогою яких можна описати вплив стажу роботи, а також скласти прогноз професійно-особистісного розвитку зі збільшенням стажу роботи на флоті, було застосовано статистичні методи лінійної регресії та дискримінантного аналізу. Так, з метою виявлення чинників, що сигналізують про зміни, які



спостерігаються у плавскладу під час роботи на судні, було використано прямий покроковий дискримінантний аналіз. В процесі статистичної обробки результатів виявлено високу точність передбачення (93,2%). Для групи моряків зі стажем 5-10 років точність передбачення складає 94,2%, а зі стажем 15-20 років - 91,6%. Загалом отримані результати статистичної обробки даних дозволяють судити про наявність можливих чинників схильності  $\beta$  плавскладу до зниження стресостійкості.

Оскільки хронічна тривога ніколи не існує як самостійна риса, а тягне за собою негативні зміни у певних сферах особистості, включаючи психосоматичні, з отриманих на попередньому етапі результатів було відібрано перелік тих особливостей, які найбільше зазнають негативних змін після тривалого морського рейсу. Під час регресійного аналізу було виявлено предиктори високого рівня тривожності у плавскладу – соматизація конфлікту ( $\beta=0,53$ ;  $p<0,01$ ), фрустровані потреби у розумінні, любові, довірі ( $\beta=-0,65$ ;  $p<0,01$ ), у прагненні до зміни ( $\beta= -0,14$ ;  $p<0,01$ ), задовільнення потреби в уникненні участі ( $\beta= -0,23$ ;  $p<0,05$ ), застрягаючий тип акцентуації характеру ( $\beta=0,13$ ;  $p<0,01$ ), звуження Я ( $\beta=0,11$ ;  $p<0,05$ ) та використання механізму психологічного захисту за типом заперечення ( $\beta=0,83$ ;  $p<0,01$ ).

Таким чином, за час перебування у рейсі у плавскладу відбуваються ситуативно зумовлені зрушення в емоційній, соціальній, особистісній та поведінковій сферах особистості. У міру збільшення стажу роботи на флоті ці зміни перетворюються на стійко виражені риси особистості, що свідчать про зниження її стресостійкості. Основними психологічними маркерами психологічної компенсації умов професійної діяльності, що негативно впливають і викликають зниження стресостійкості плавскладу є специфічний ансамбль психологічних захистів, що компенсує деформації в емоційній сфері та змінюється зі збільшенням стажу роботи у бік примітивізації; формування професійно зумовлених акцентуацій особистісних характеристик; зміни мотиваційної сфери в процесі діяльності, які полягають у звичці жити, не чинячи опору і не беручі відповідальності на себе. Наслідком зниження

стресостійкості моряків є формування професійних деформацій та психосоматичних порушень, що акумулюються зі збільшенням їхнього плавстажу.

Проведення факторного аналізу методом головних компонент із Варімакс-обертанням та нормалізацією Кайзера дозволило виявити факторну структуру високого та низького рівнів стресостійкості на трьох етапах рейсу (табл. 3.14-3.16).

Респонденти із високим рівнем стресостійкості демонструють готовність до відкритого довірливого спілкування, співпраці (фактор 4), вони є достатньо впевненими у собі (фактори 1, 3), компетентними (фактор 5). Виражена сила «Я» дозволяє їм вибудовувати комфортну взаємодію при збалансованій автономності (фактор 6) та соціабельності (фактор 2).

Таблиця 3.14

**Факторна структура високого і низького рівнів стресостійкості плавкладу після першого місяця рейсу**

	<b>Високий рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
	<i>61% загальної дисперсії</i>	<i>83% загальної дисперсії</i>
1	<b>«високий самоконтроль» (15,1%)</b>	<b>«незалежність» (16,9%)</b>
	високий самоконтроль (0,823) заклопотаність (0,666) виражена сила «Я» (0,598) емоційна стійкість (0,555) правдивість (0,517) самостійність (0,386) довірливість (0,344)	незалежність (0,912) прямолінійність (0,864) підозрілість (0,797) заклопотаність (0,521) сміливість (0,341)
2	<b>«конформізм» (11,1%)</b>	<b>«тривожність» (16,1%)</b>
	тривожність (0,775) гнучкість (0,697) напруженість (0,554) підозрілість (0,506) податливість (0,353)	тривожність (0,870) непрактичність (0,829) напруженість (0,584) низький самоконтроль (0,495) обмежене мислення (0,484) емоційна стійкість (0,467)
3	<b>«впевненість» (11,0%)</b>	<b>«правдивість» (15,3%)</b>
	товариськість (0,697) радикалізм (0,673) сміливість (0,618) емоційна стійкість (0,352)	правдивість (0,853) виражена сила «Я» (0,778) кмітливість (0,744) напруженість (0,377)
4	<b>«довірливість» (7,8%)</b>	<b>«жорсткість» (13,6%)</b>

	непрактичність (0,674) податливість (0,458) правдивість (0,444)	самостійність (0,778) радикалізм (0,761) жорсткість (0,726) емоційна стійкість (0,404)
5	<b>«компетентність» (7,7%)</b>	<b>«асертивність» (10,6%)</b>
	кмітливість (0,853) емоційна стійкість (0,366)	сміливість (0,730) високий самоконтроль (0,680) безтурботність (0,567)
6	<b>«дистанційованість» (7,2%)</b>	<b>«комфортна взаємодія» (9,7%)</b>
	незалежність (0,784) підозрілість (0,415)	товариськість (0,857) емоційна стійкість (0,577) релаксація (0,473)

Таблиця 3.15

**Факторна структура високого і низького рівнів стресостійкості  
плавскладу після другого місяця рейсу**

	<b>Високий рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
	<i>55% загальної дисперсії</i>	<i>78% загальної дисперсії</i>
1	<b>«дисциплінованість» (14,1%)</b>	<b>«конформність» (17,7%)</b>
	високий самоконтроль (0,747) емоційна стійкість (0,738) правдивість (0,660) виражена сила «Я» (0,628) кмітливість (0,451)	безтурботність (0,828) навіюваність (0,722) практичність (0,706) податливість (0,677) високий самоконтроль (0,618) сміливість (0,438)
2	<b>«амбівалентна взаємодія» (12,8%)</b>	<b>«наднапруженість» (15,8%)</b>
	товариськість (0,734) гнучкість (0,633) радикалізм (0,549) податливість (0,534) непрактичність (0,494) незалежність (0,485)	напруженість (0,847) емоційна нестійкість (0,830) тривожність (0,731) нещирість (0,423) непрактичність (0,403) низький самоконтроль (0,373)
3	<b>«нерозсудливість» (10,0%)</b>	<b>«негативізм» (15,1%)</b>
	безтурботність (0,707) сміливість (0,695) навіюваність (0,528)	незалежність (0,914) підозрілість (0,788) прямолінійність (0,687) нещирість (0,413)
4	<b>«напруженість» (9,3%)</b>	<b>«егоцентризм» (12,2%)</b>

	тривожність (0,681) напруженість (0,668) виражена сила «Я» (0,496) емоційна нестійкість (0,363)	радикалізм (0,762) виражена сила «Я» (0,718) напруженість (0,668) нещирість (0,543) тривожність (0,468) боязкість (0,446)
5	<b>«незалежність» (8,8%)</b>	<b>«компетентність» (9,3%)</b>
	підозрілість (0,691) самостійність (0,573) жорсткість (0,509)	кмітливість (0,912) високий самоконтроль (0,422)

Таблиця 3.16

**Факторна структура високого і низького рівнів стресостійкості  
плавскладу після п'ятого місяця рейсу**

№	Високий рівень	Низький рівень
	<i>72% загальної дисперсії</i>	<i>81% загальної дисперсії</i>
1	<b>«правдивість» (15,5%)</b>	<b>«реалістичність» (13,6%)</b>
	правдивість (0,826) виражена сила «Я» (0,767) високий самоконтроль (0,718) емоційна стійкість (0,708)	жорсткість (0,915) емоційна стійкість (0,727) кмітливість (0,568) напруженість (0,378)
2	<b>«амбівалентна взаємодія» (15,4%)</b>	<b>«довірливість» (13,1%)</b>
	підпорядкованість (0,826) тривожність (0,717) самостійність (0,656) напруженість (0,538) емоційна нестійкість (0,427)	довірливість (0,797) радикалізм (0,767) тривожність (0,553) сміливість (0,471) емоційна стійкість (0,383)
3	<b>«компетентність» (12,8%)</b>	<b>«асертивність» (12,5%)</b>
	гнучкість (0,798) кмітливість (0,743) високий самоконтроль (0,355) заклопотаність (0,353)	практичність (0,856) високий самоконтроль (0,807) сміливість (0,640)
4	<b>«комфортна взаємодія» (11,3%)</b>	<b>«перфекціонізм» (12,2%)</b>
	товариськість (0,848) безтурботність (0,758) сміливість (0,564)	високий самоконтроль (0,805) прямолінійність (0,898) самостійність (0,655) виражена сила «Я» (0,596) тривожність (0,496)
5	<b>«конформність» (10,5%)</b>	<b>«амбівалентна взаємодія» (11,8%)</b>

	податливість (0,792) непрактичність (0,705) навіюваність (0,404)	товариськість (0,914) релаксація (0,663) тривожність (0,443) кмітливість (0,434) боязкість (0,389)
6	<b>«радикалізм» (8,8%)</b>	<b>«компетентність» (9,8%)</b>
	радикалізм (0,845) обмежене мислення (0,505)	правдивість (0,823) кмітливість (0,592) виражена сила «Я» (0,479)
7		<b>«егоїзм» (8,7%)</b>
		незалежність (0,772) безтурботність (0,746)

У респондентів із низьким рівнем стресостійкості спостерігається прагнення незалежності (фактор 1), жорсткості у взаємодії (фактор 4), що супроводжується тривожністю (фактор 2). З іншого боку, подібним чином побудована взаємодія є для них комфортною, підкріплюючи їхню впевненість у собі (фактори 3, 5, 6). На фазі латентної адаптації основним особистісним ресурсом у обстежуваних із високим рівнем стресостійкості є дисциплінованість (фактор 1). Міжособистісна взаємодія набуває амбівалентного характеру (фактор 2), втрачає комфортність, що супроводжується комплексом особистісних деструкцій: підвищується навіюваність, тривожність, напруженість, підозрілість і схильність до нерозсудливості (чинники 3, 4, 5).

У респондентів із низьким рівнем стресостійкості спостерігається виснаження адаптивних особистісних ресурсів, що проявляється у наднапруженості (фактор 2) та негативізмі (фактор 3) у міжособистісних відносинах. Вони сконцентровані на собі (фактор 4), витрачають усі сили на підтримку внутрішньої рівноваги, тому міжособистісна взаємодія набуває конформного характеру (фактор 1). Емоційні ресурси виснажені, людина звернена до інтелектуальних ресурсів (компетентність, фактор 5).

Після п'ятого місяця рейсу респондентам із високим рівнем стресостійкості властиві правдивість (фактор 1), компетентність (фактор 3), конформність (фактор 5), радикалізм (фактор 6). Їм властива амбівалентна, недостатньо комфортна взаємодія (чинники 2, 4). У респондентів із низьким

рівнем стресостійкості особистісні ресурси, задіяні на різних фазах циклу, характеризуються амбівалентністю, аmodalністю, містять суперечливі характеристики. Так, одночасно у кожному факторі задіяні як негативні, так і позитивні характеристики: у факторі 1 – одночасно емоційна стійкість та напруженість, у факторі 2 – довірливість та тривожність, у факторі 4 – виражена сила «Я» і тривожність тощо. Таким чином, факторна структура даних, отриманих на різних етапах рейсу, змінюється, що підтверджує припущення про затребуваність різних особистісних ресурсів стресостійкості протягом тривалого рейсу.

Опитувальник професійної життестійкості О. Кокуна. За Опитувальником професійної життестійкості О. Кокуна можна побачити, що рівень розвитку показників в експериментальній і контрольній групах на у фазі констатувального експерименті є приблизно однаковим і сягає приблизно 50% від їхнього максимально можливого значення, що свідчить про можливість ресурсного підсилення шляхом впровадження відповідної програми розвитку стресостійкості (табл. 3.17).

*Таблиця 3.17*

**Рівень життестійкості респондентів експериментальної і контрольної груп на початку експерименту за показниками опитувальника професійної життестійкості**

№	Показники професійної життестійкості	М	
		ЕГ	КГ
1	Загальний рівень професійної життестійкості	62,27	63,45
2	Рівень професійної включеності	19,38	18,67
3	Рівень професійного контролю	19,83	18,99
4	Рівень професійного прийняття виклику	18,82	18,06
5	Рівень емоційного компоненту професійної життестійкості	15,95	16,32
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життестійкості	17,37	18,09
7	Рівень соціального компоненту професійної	14,91	15,81

	життєстійкості		
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	16,23	15,77

### 3.3. Дослідження впливу психічної нормативності, акцентуацій характеру та адаптивних стратегій фахівців морського і внутрішнього водного транспорту на стресостійкість залежно від тривалості рейсу, їх віку та плавстажу

Аналізуючи вихідні індивідуально-психологічні особливості моряків далекого плавання у залежності від віку і плавстажу, на початку рейсу було встановлено статистично значущі ( $p \leq 0,05$ ) відмінності за шкалами «Демонстративність» і «Дистимність» за методикою акцентуації характеру К. Леонгарда, а також шкалою «Іпохондрія» методики «Міні-мульти» (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

#### Психологічні характеристики фахівців у залежності від віку і плавстажу до початку рейсу Md (Q1; Q3)

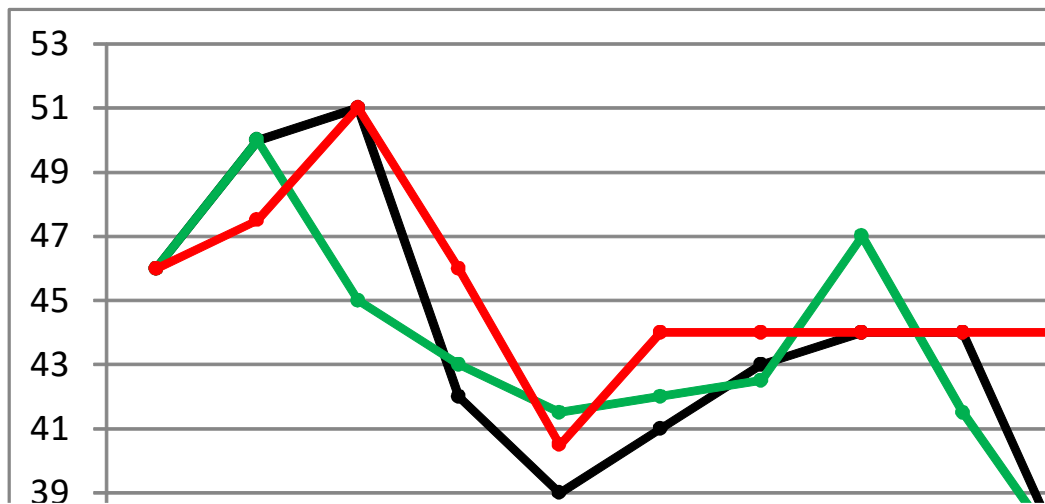
Шкали	1 група	2 група	3 група
<i>Методика акцентуацій характеру К. Леонгарда</i>			
Гіпертимність	18,00 (13,50; 21,00)	19,50 (12,00; 21,00)	15,00 (12,00; 18,00)
Ригідність	14,00 (12,00; 17,00)	13,00 (10,50; 18,00)	12,00 (10,00; 16,00)
Емотивність	15,00 (12,00; 19,50)	16,50 (15,00; 20,25)	15,00 (12,00; 18,00)
Педантичність	14,00 (10,00; 16,00)	12,00 (12,00; 17,50)	12,00 (10,00; 16,00)
Тривожність	6,00 (3,00; 9,00)	9,00 (3,75; 14,25)	6,00 (3,00; 12,00)
Циклотимність	12,00 (9,00; 15,00)	12,00 (6,75; 15,00)	12,00 (9,00; 15,00)
Демонстративність	14,00 (11,00; 16,00) <b>ac</b>	15,00 (10,50; 17,50)	10,00 (8,00; 16,00)
Збудливість	9,00 (6,00; 12,00)	6,00 (0,75; 14,25)	9,00 (6,00; 15,00)
Дистимність	6,00 (6,00; 12,00) <b>a</b>	6,00 (3,00; 8,25)	9,00 (6,00; 15,00)

Екзальтованість	12,00 (6,00; 12,00)	12,00 (6,00; 12,00)	12,00 (6,00; 18,00)
<b>Методика «Міні-мульти»</b>			
L	46,00 (46,00; 54,00)	46,00 (46,00; 54,00)	46,00 (46,00; 60,00)
F	50,00 (43,00; 54,00)	50,00 (50,00; 53,50)	47,50 (45,00; 53,00)
K	51,00 (45,00; 51,00)	45,00 (39,75; 54,00)	51,00 (45,00; 57,00)
Іпохондрія	44,00 (38,00; 53,00) <b>c</b>	43,00 (41,00; 58,00)	48,00 (44,00; 55,50)
Депресія	39,00 (35,00; 46,00)	41,50 (31,00; 61,00)	40,50 (35,00; 50,00)
Істерія	41,00 (35,50; 51,00)	42,00 (34,75; 54,00)	44,00 (41,00; 53,25)
Психопатія	43,00 (35,50; 49,00)	44,50 (36,25; 50,75)	44,00 (37,00; 55,75)
Паранойя	44,00 (38,00; 47,00)	47,00 (38,00; 56,00)	44,00 (38,00; 50,00)
Психастенія	44,00 (36,00; 48,00)	41,50 (32,00; 54,00)	44,00 (40,00; 52,00)
Шизоїдність	37,00 (37,00; 42,50)	37,00 (34,00; 47,00)	44,00 (37,00; 51,00)
Гіпоманія	49,00 (43,00; 55,00)	49,50 (38,00; 57,75)	48,00 (37,25; 55,00)

*Примітка: a - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними H-критерію Kruskal-Wallis для усіх вікових груп; b - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними U-критерію Mann-Whitney для 1-ї та 2-ї вікових груп; c - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними U-критерію Mann-Whitney для 1-ї та 3-ї вікових груп; d - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними U-критерію Mann-Whitney для 2-ї і 3-ї вікових груп.*

Згідно з опитувальником «Міні-мульти», статистично значущо розрізнялися представники 1 та 3 вікових груп за проявом рис іпохондрії на початку рейсу (рис. 3.5).





Примітка: *s* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними *U*-критерію Mann-Whitney для 1-ї та 3-ї вікових груп; *HS* - іпохондрія, *D* - депресія, *HU* - істерія, *PD* - психопатія, *PA* - паранойя, *PT* - психастенія, *SE* - шизоїдність, *MA* - гіпоманія.

### Рис. 3.5. Особистісні профілі респондентів 1-3 вікових груп

Вивчаючи психологічні характеристики у динаміці рейсу, встановлено статистично значущі ( $p \leq 0,05$ ) відмінності у респондентів за шкалами «Гіпертимність», «Демонстративність» за методикою акцентуації характеру К. Леонгарда, а також «Іпохондрія» і «Депресія» за методикою «Міні-мульти» (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

### Психологічні характеристики фахівців трьох вікових груп у динаміці рейсу Md (Q1; Q3)

Шкали	1 група	2 група	3 група
<i>Методика акцентуацій характеру К. Леонгарда</i>			
Гіпертимність	18,00 (15,00; 21,00) <b>a</b>	18,00 (13,50; 21,00)	12,00 (12,00; 18,00)
Ригідність	14,00 (12,00; 16,00) <b>b</b>	10,00 (9,00; 13,00) <b>d</b>	12,00 (10,00; 14,00)
Емотивність	15,00 (10,50; 18,00)	15,00 (12,00; 18,00)	13,50 (12,00; 18,00)
Педантичність	12,00 (8,00; 16,00)	12,00 (6,00; 17,00)	12,00 (8,00; 15,50)
Тривожність	6,00 (0,00; 12,00)	3,00 (0,00; 7,50)	6,00 (3,00; 9,00)
Циклотимність	15,00 (12,00; 18,00)	12,00 (9,00; 18,00)	12,00 (9,00; 15,00)
Демонстративність	16,00 (12,00; 18,00) <b>ac</b>	12,00 (7,00; 16,00)	10,00 (6,00; 12,00)

Збудливість	9,00 (4,50; 9,00)	6,00 (1,50; 10,50)	9,00 (6,00; 12,00)
Дистимічність	6,00 (3,00; 10,50)	3,00 (3,00; 9,00)	9,00 (6,00; 14,25)
Екзальтованість	12,00 (6,00; 12,00)	12,00 (9,00; 15,00)	12,00 (6,00; 16,50)
<b>Методика «Міні-мульт»</b>			
L	46,00 (38,00; 54,00)	46,00 (46,00; 58,00)	54,00 (46,00; 54,00)
F	50,00 (47,50; 54,00)	45,00 (41,00; 58,50)	50,00 (45,00; 54,00)
K	51,00 (42,00; 54,00)	54,00 (46,50; 58,50)	54,00 (48,00; 60,00)
Іпохондрія	41,00 (38,00; 44,50) <b>abc</b>	44,00 (43,00; 53,50)	48,00 (41,00; 53,00)
Депресія	35,00 (31,00; 35,00) <b>a</b>	35,00 (31,00; 38,50)	39,00 (35,00; 46,00)
Істерія	37,00 (34,00; 44,00)	44,00 (33,50; 51,00)	41,00 (37,00; 51,00)
Психопатія	41,00 (34,50; 43,50)	45,00 (36,00; 52,00)	43,00 (37,00; 52,00)
Паранойя	44,00 (38,00; 50,00)	38,00 (33,00; 58,50)	44,00 (38,00; 50,00)
Психастенія	40,00 (36,00; 46,00)	44,00 (36,00; 50,00)	44,00 (36,00; 52,00)
Шизоїдність	41,00 (26,50; 48,00)	41,00 (35,50; 51,50)	44,00 (37,00; 51,00)
Гіпоманія	47,00 (41,50; 51,00)	49,00 (43,50; 59,50)	42,00 (36,00; 52,00)

Примітка: *a* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними *H*-критерію *Kruskal-Wallis* для усіх вікових груп; *b* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними *U*-критерію *Mann-Whitney* для 1-ї та 2-ї вікових груп; *c* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними *U*-критерію *Mann-Whitney* для 1-ї та 3-ї вікових груп; *d* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними *U*-критерію *Mann-Whitney* для 2-ї і 3-ї вікових груп.

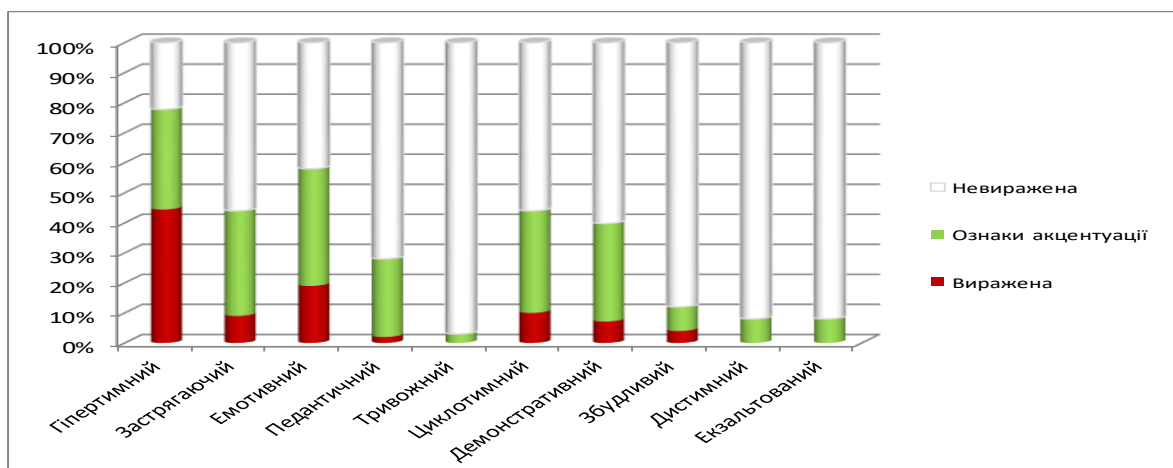
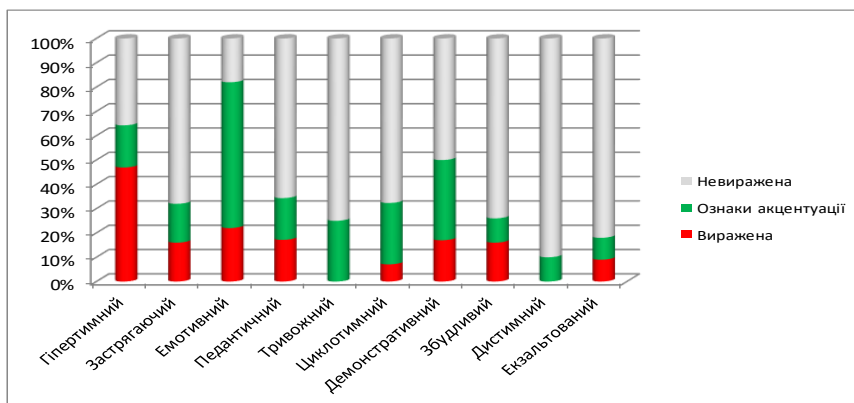


Рис. 3.6. Розподіл ознак акцентуації 10 типів у 1-й віковій групі (у%)

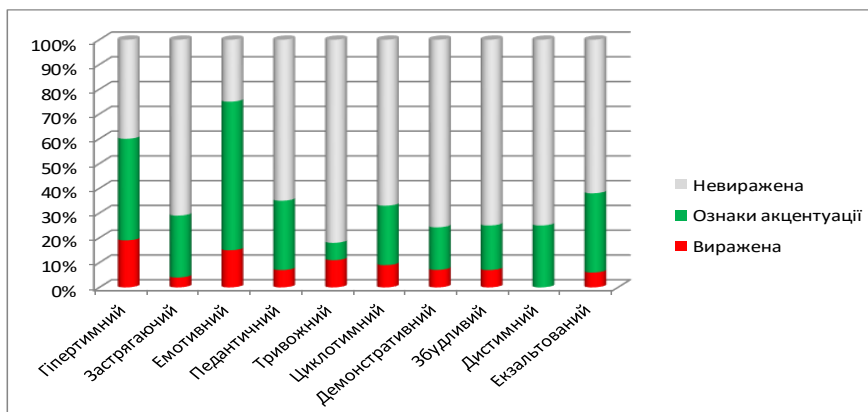
За даними методики «Міні-мульти» у динаміці рейсу у моряків усіх вікових груп особистісні профілі з провідними піками не змінилися. За результатами цього тесту було здійснено порівняння відносного співвідношення (у %) ознак акцентуації кожного з 10 типів в усіх вікових групах на початку рейсу. У 1-й віковій групі (рис. 3.6) переважав гіпертимний тип (виражена акцентуація >19 балів), ознаки акцентуації мали застрягаючий, емотивний, педантичний, циклотимний і демонстративний типи (15-19 балів).

У 2-й віковій групі (рис. 3.7) також мав виражену акцентуацію гіпертимний тип (>19 балів), проте у цій групі найбільш виражені ознаки акцентуації мав емотивний тип (15-19 балів).



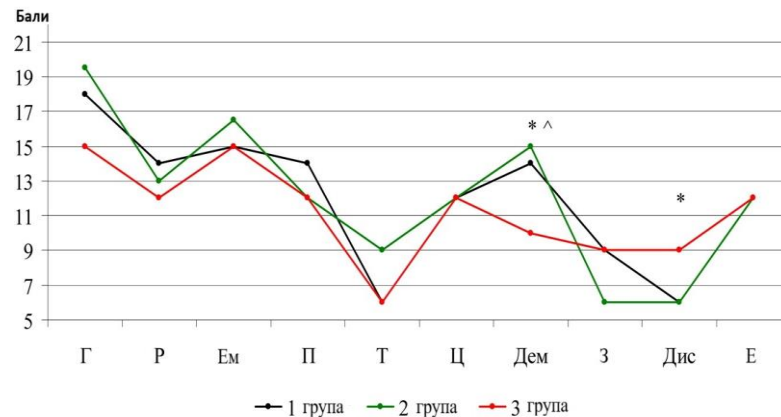
**Рис. 3.7. Розподіл ознак акцентуації 10 типів у 2-й віковій групі (у%)**

У 3-й віковій групі (рис. 3.8) гіпертимний та емотивний типи мали однакову вираженість акцентуації, ознаки акцентуації були добре виражені за емотивним, педантичним та екзальтованим типами.



**Рис. 3.8. Розподіл ознак акцентуації 10 типів у 3-й віковій групі (у%)**

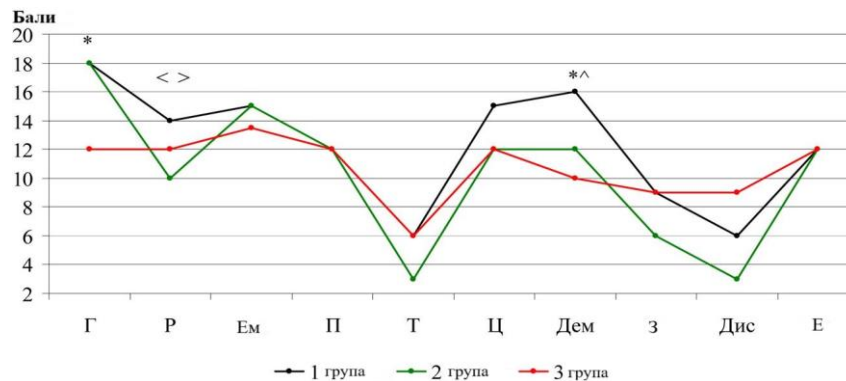
Аналізуючи показники методики К. Леонгарда, виявлено наявність акцентуації характеру для усіх вікових груп за шкалами гіпертимності та емотивності (рис. 3.9).



Примітка: \* - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $H$ -критерію Kruskal-Wallis для трьох груп; c - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $U$ -критерію Mann-Whitney для 1-ї та 3-ї вікових груп; Г - гіпертимність, Р - ригідність, Ем - емотивність, П - педантичність, Т - тривожність, Ц - циклотимність, Дем - демонстративність, З - збудливість, Дис - дистимічність, Е - екзальтованість.

**Рис. 3.9. Типи акцентуацій характеру у представників усіх груп на початку рейсу**

У процесі професійної діяльності у динаміці рейсу у моряків усіх вікових груп реєструвалися такі типи акцентуацій характеру (рис. 3.10).



Примітка: a - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $H$ -критерію Kruskal-Wallis для усіх вікових груп; b - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $U$ -критерію Mann-Whitney для 1-ї та 2-ї вікових груп; c - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $U$ -критерію Mann-Whitney для 1-ї та 3-ї вікових груп; d - статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними  $U$ -критерію Mann-Whitney для 2-ї і 3-ї вікових груп; Г - гіпертимність, Р - ригідність, Ем - емотивність, П - педантичність, Т - тривожність, Ц - циклотимність, Дем - демонстративність, З - збудливість, Дис - дистимічність, Е - екзальтованість.

**Рис. 3.10. Типи акцентуацій характеру у моряків усіх вікових груп у динаміці рейсу**

Статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) у динаміці відбулося зниження рівня ригідності і педантичності у моряків 2-ї вікової групи (табл. 3.20).

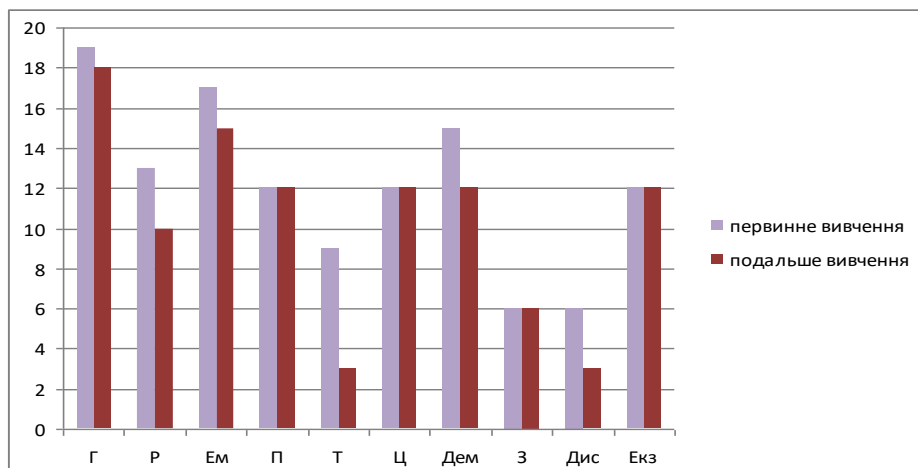
Таблиця 3.20

**Динаміка психологічних характеристик моряків 2-ї вікової групи  
за даними опитувальника К. Леонгарда, Md (Q1; Q3)**

Шкали	Первинне вивчення (листопад)	Наступне вивчення (грудень)
Ригідність	13,00 (10,50; 18,00) *	10,00 (9,00; 13,00)
Педантичність	12,00 (12,00; 17,50) *	12,00 (6,00; 17,00)

*Примітка:* \* – статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними критерія Вілсохона для двох пов'язаних груп.

Моряки 2-ї вікової групи у динаміці рейсу продемонстрували зниження рівня зосередженості на похмурих сторонах життя, чутливості, тривожності, схильності до підвищеного настрою (рис. 3.11).



*Примітка:* \* – статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними критерія Вілсохона для двох пов'язаних груп; Г – гіпертимність, Р – ригідність, Ем – емотивність, П – педантичність, Т – тривожність, Ц – циклотимність, Дем – демонстративність, З – збудливість, Дис – дистимічність, Екз – екзальтованість.

**Рис. 3.11. Динаміка змін акцентуацій характеру  
у фахівців 2-ї вікової групи**

Представники 3-ї вікової групи статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) у динаміці рейсу продемонстрували тенденцію до нівелювання акцентуацій характеру за гіпертимним та емотивним варіантами (табл. 3.21).

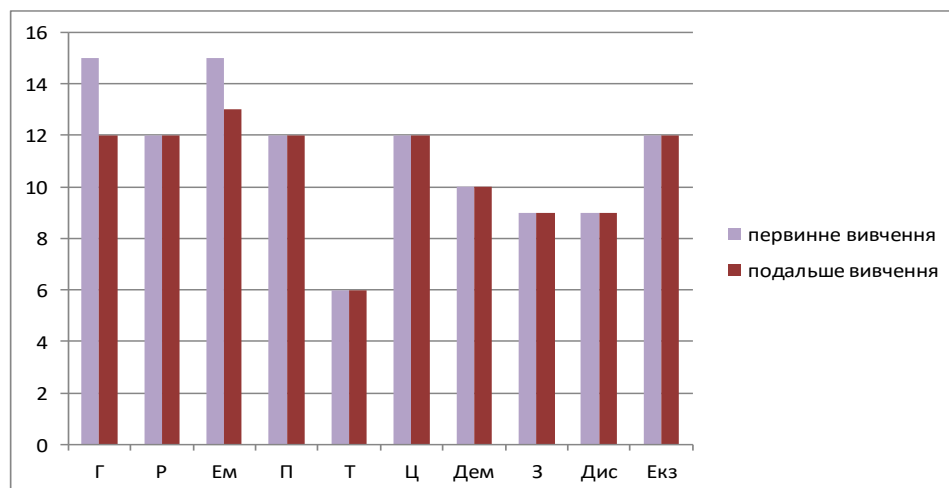
Таблиця 3.21

**Динаміка психологічних характеристик моряків 3-ї групи за даними опитувальника К. Леонгарда, Md (Q<sub>1</sub>; Q<sub>3</sub>)**

Шкали	Первинне вивчення (листопад)	Подальше вивчення (грудень)
Гіпертимність	15,00 (12,00; 18,00) *	12,00 (12,00; 18,00)
Емотивність	15,00 (12,00; 18,00) *	13,50 (12,00; 18,00)

*Примітка:* \* – статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними критерія *Wilcoxon* для двох пов'язаних груп.

Представники цієї групи характеризувалися зниженням підвищеного фону настрою, а також рівня чутливості та сприйнятливості із загострених рис у бік норми (рис. 3.12).



*Примітка:* \* – статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) за даними критерія *Wilcoxon* для двох пов'язаних груп; Г – гіпертимність, Р – ригідність, Ем – емотивність, П – педантичність, Т – тривожність, Ц – циклотимність, Дем – демонстративність, З – збудливість, Дис – дистимічність, Екз – екзальтованість.

**Рис. 3.12. Динаміка змін акцентуацій характеру у фахівців 3-ї вікової групи**

Між тим 41,8% обстежених моряків представляли особи у віці до 40 років, тобто контингент з високим потенціалом фізіологічної адаптації, у яких пов'язані з тривалою роботою на флоті дезадаптаційні зміни ще, як правило, не спостерігаються.

Аналіз проведених досліджень дозволив виявити різні стратегії психологічної адаптації моряків в процесі їхньої професійної діяльності до умов тривалого рейсу. Виявлено 3 варіанти розвитку адаптивної стратегії: «нестійка» (1-а вікова група), «невизначена, хвилеподібна» (2-а вікова група) і «стабільно-ригідна» (3-я вікова група).

Для осіб 1-ї вікової групи характерною є «нестійка» адаптивна стратегія. Характерні її ознаки: нестійкість більшості досліджуваних психологічних показників у динаміці рейсу, хоча частіше значення ознаки залишалися в межах норми, але зазначалося їхнє суттєве коливання на початку і наприкінці рейсу. Аналізуючи вихідні індивідуально-типологічні особливості психологічного статусу осіб 1-ї вікової групи, виявлено наявність акцентуації характеру за шкалами гіпертимності ( $p \leq 0,05$ ), емотивності, ригідності ( $p \leq 0,05$ ) і демонстративності ( $p \leq 0,05$ ). Цим особам властиві: схильність до підвищеного фону настрою, завищена самооцінка, надмірна активність, виражена тенденція до самореалізації, а також чутливість і тонка сприйнятливність, що сприяє створенню значних труднощів для оточуючих. У осіб 1-ї вікової групи у динаміці рейсу поряд з вищезазначеними ознаками виявлялася схильність до перепадів настрою. При дезадаптації посилювалися гиперстенічні риси, поведінка набувала антисоціальних ознак. Корекція можлива через авторитетного лідера або думку референтної групи. За даними методики «Міні-мульти», через 1 місяць плавання у моряків цієї групи особистісні профілі з провідними піками не змінилися.

Для 2-ї вікової групи моряків визначальною була «невизначена» адаптивна стратегія. Ознака «невизначеної, хвилеподібної» адаптивної стратегії - різноспрямованість показників у динаміці рейсу без будь-якої певної тенденції змін досліджуваних показників. До психологічних особливостей моряків, що складають цю групу, належать такі характеристики:

розглядаючи показники методики К. Леонгарда, виявлено наявність акцентуації характеру за шкалами гіпертимності та емотивності. Моряки 2-ї вікової групи через 1 місяць після виходу у рейс показували зниження рівня зосередженості на похмурих сторонах життя, чутливості, тривожності, схильності до підвищеного фону настрою. Статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) у динаміці 1-го місяця відбулося зниження рівня ригідності і педантичності. За даними методики «Міні-мульти», через 1 місяць плавання у моряків 2-ї вікової групи особистісні профілі з провідними піками не змінилися.

Для 3-ї вікової групи характерною є «стабільно-ригідна» адаптивна стратегія, при якій досліджувані психофізіологічні ознаки відрізняються стабільністю протягом усього обстеження (стабільно низькі або стабільно високі показники). Моряки цієї групи, що становлять 58,2% від усього екіпажу і мають великий стаж професійної діяльності, може бути віднесено до групи підвищеного ризику у контексті появи ознак дезадаптаційних змін, так як 28,3% з них мали плавстаж 10-24 роки; 16,2% - > 25 років ( $n = 13$ ) і 13,7% - > 30 років ( $n = 11$ ).

Розглядаючи психологічні особливості цієї вікової групи за показниками методики К. Леонгарда, виявлено наявність акцентуації характеру за шкалами гіпертимності та емотивності. На рівні статистичної значущості респонденти цієї вікової групи у меншій мірі прагнуть до гри певної соціальної ролі, вони менш схильні до прояву вихвалання, необдуманих вчинків, а також більш зосереджені на похмурих сторонах життя у порівнянні зі своїми молодшими колегами, що логічно пояснюється великим стажем роботи і віковими особливостями. В процесі професійної діяльності у динаміці рейсу в осіб цієї вікової групи статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) не виявляється схильність до підвищеного фону настрою. Представники цієї групи статистично значуще ( $p \leq 0,05$ ) через 1 місяць рейсу демонстрували тенденцію до нівелювання акцентуацій характеру за гіпертимним та емотивним варіантами, а також характеризувалися зниженням підвищеного фону настрою, рівня чутливості і сприйнятливості з загострених рис у бік норми, що укладається у картину психологічної адаптації до умов професійної діяльності.



Аналіз кореляційних зв'язків між значеннями факторів опитувальника Р. Кеттелла та показниками стресостійкості виявив, що протягом усіх трьох вимірів дослідження спостерігається залежність між стресостійкістю та:

- емоційною стійкістю (2нм  $r=0,38$ , при  $p<0,01$ ; 2мм  $r=0,33$ , при  $p<0,01$ ; 2нб  $r=0,31$ , при  $p<0,01$ );
- сміливістю (2нм  $r=0,44$ , при  $p<0,01$ ; 2мм  $r=0,31$ , при  $p<0,01$ ; 2нб  $r=0,26$ , при  $p<0,01$ );
- високим самоконтролем (2нм  $r=0,29$ , при  $p<0,01$ ; 2мм  $r=0,32$ , при  $p<0,01$ ; 2нб  $r=0,23$ , при  $p<0,01$ ).

Отже, високий самоконтроль, сміливість та емоційна стійкість може бути віднесено до базових особистісних ресурсів, що забезпечують високу стресостійкість на будь-якому етапі дальнього рейсу. Це співвідноситься із результатами кореляційного аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда, який показав, що на усіх етапах циклу стресостійкість позитивно корелює з емоційним комфортом та внутрішнім контролем.

На першому вимірі дослідження (2 тижні у рейсі) виявлено залежність між стресостійкістю та:

- довірливістю (2нм  $r=0,20$ , при  $p<0,01$ );
- практичністю (2нм  $r=0,24$ , при  $p<0,01$ );
- релаксацією (2нм  $r=0,29$ , при  $p<0,01$ ).

Можна припустити, що довірливість як відкритість до спілкування позитивно впливає на стресостійкість за рахунок того, що на початковому етапі рейсу необхідно встановити взаємини із новими співробітниками, оскільки, як правило, перед кожним рейсом склад екіпажу змінюється принаймні на третину. Практичність (орієнтування на загальноприйнятні норми) може виражатися у дотриманні правил, регламентованих статутом, дотриманні функціональних обов'язків, і забезпечувати тим самим високу стресостійкість. Прояв надмірного спокою (релаксація) позитивно впливає на стресостійкість за рахунок того, що знижує тривогу, емоційну напругу.

На другому вимірі дослідження (2 місяці у рейсі) виявлено залежність між стресостійкістю та:

- товарицькістю (2мм  $r=0,22$ , при  $p<0,01$ );
- кмітливiстю (2мм  $r=0,23$ , при  $p<0,01$ );
- довірливiстю (2мм  $r=0,197$ , при  $p<0,01$ ).

Можна відзначити, що довірливiсть постає як чинник високої стресостiйкостi як під час активного періоду, так і під час латентного періоду адаптації. Таким чином, довірливiсть як відкритiсть до спілкування є важливим особистісним ресурсом, який задіяний при адаптації до умов рейсу. У період латентної адаптації важливим особистісним ресурсом є товарицькість (готовнiсть до співпраці, доброта), оскільки на цьому етапі має значення як налагодження нових взаємовідносин, так і здатність підтримувати конструктивну взаємодію протягом усього рейсу. Кмітливiсть (здатність до осмислення нового матеріалу) забезпечує пластичність та гнучкість поведінки, готовнiсть засвоювати та переробляти досвід, що має безпосереднє відношення до стресостiйкостi.

На третьому вимірі (2 тижні на березі) виявлено залежність між стресостiйкiстю та:

- безтурботнiстю (2нб  $r=0,27$ , при  $p<0,01$ );
- вираженою силою «Я» (2нб  $r=0,39$ , при  $p<0,01$ );
- навіюванiстю (2нб  $r=-0,23$ , при  $p<0,01$ ).

Безтурботність (безтурботність, імпульсивність) і навіюваність (залежність від чужої думки, орієнтування на соціальне схвалення) загалом мають інфантильний характер. Можливо, вони позитивно впливають на рівень стресостiйкостi за рахунок того, що особистість, яка володіє цими якостями, просто недооцінює проблеми, які їй доводиться вирішувати. На противагу цим якостям виражена сила «Я» (завзятість у досягненні мети, відповідальність) відображає конструктивну орієнтацію особистості, її спрямованість на вирішення адаптаційних завдань.

Результати кореляційного аналізу, виявлені при зіставленні шкал методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та тесту

стресостійкості, показали, що на першому вимірі дослідження (2 тижні у рейсі) виявлено зворотний взаємозв'язок між стресостійкістю і залежністю (2нм  $r = 23$ , при  $p < 0,01$ ). Таким чином, чим вищими є показники залежності (невпевненість у собі, нав'язливі страхи, тривожність), тим нижчими є показники стресостійкості.

На третьому замірі (2 тижні після рейсу) виявлено залежність між стресостійкістю та:

- вимогливістю (2нб  $r = 0,24$ , при  $p < 0,01$ );
- товарицькістю (2нб  $r = 0,24$ , при  $p < 0,01$ );
- чуйністю (2нб  $r = 0,25$ , при  $p < 0,01$ ).

Вибагливість (жорсткість, непримиренність, схильність в усьому звинувачувати оточуючих) є у цьому випадку психологічним захистом: готовність до однотипних (агресивних) реакцій на різноманітні вимоги середовища. Товарицька як люб'язність, орієнтація на соціальне схвалення і чуйність як гіпер відповідальність, прагнення усім допомогти, готовність принести у жертву власні інтереси, перебувають у тому ж самому модусі, але із протилежною орієнтацією: сліпе підпорядкування вимогам середовища. І те, й інше можна розглядати як стратегії звуження власного рольового репертуару, спрощення актуальних проблем, які доводиться вирішувати.

Результати кореляційного аналізу, виявлені на основі даних методики «Q-сортування» В. Стефансона та тесту стресостійкості показали, що на другому вимірі дослідження (2 місяці у рейсі) виявлено залежність між стресостійкістю та уникненням боротьби (2мм  $r = 0,31$ ) при  $p < 0,01$ ). Таким чином, на цьому етапі особливого значення для стресостійкості набуває прагнення уникнути взаємодії, не вступати у групові суперечки та конфлікти, схильність до компромісних рішень, що може бути пов'язано із бажанням зберегти гармонійні міжособистісні відносини з оточуючими.

На третьому вимірі (2 тижні після рейсу) виявлено залежність між стресостійкістю та товарицькістю (2нб  $r = 0,20$ , при  $p < 0,01$ ). Товарицька як контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і поза її межами на цьому етапі постає як чинник, що позитивно впливає на

стресостійкість. Зведені дані кореляційного аналізу за підсумками усіх діагностичних вимірів подано у таблиці 3.22.

Результати цього етапу дослідження дозволяють зробити висновки про те, що крім базових особистісних ресурсів, задіяних на усіх фазах довготривалого рейсу та після нього (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній контроль), на кожній з них актуалізуються додаткові особистісні ресурси. Так, на першому етапі - це якості, що свідчать про реалістичне ставлення до життя (довірливість, практичність, релаксація, незалежність), на другому – ті, що спрямовані на конструктивне спілкування (товариськість, кмітливість, довірливість, правдивість, уникнення боротьби). Після закінчення рейсу виокремлюються два комплекси особистісних ресурсів, що забезпечують справжню та хибну реадаптацію особистості.

Таблиця 3.22

**Взаємозв'язок стресостійкості з особистісними ресурсами на трьох вимірах дослідження**

Особистісні ресурси	2 тижні з початку рейсу	2 місяця після початку рейсу	2 тижні після закінчення рейсу
	r		
Емоційний комфорт	0,54**	0,68**	0,74**
Внутрішній контроль	0,71**	0,82**	0,86**
Емоційна стійкість	0,38**	0,33**	0,31**
Сміливість	0,44**	0,31**	0,26**
Високий самоконтроль	0,29**	0,32**	0,23**
Зовнішній контроль	-0,24**	-0,22**	
Довірливість	0,20**	0,19**	
Практичність	0,24**		
Релаксація	0,29**		
Залежність	-0,23**		
Комунікабельність		0,22**	0,24**
Кмітливість		0,23**	
Правдивість		0,21**	
Уникнення боротьби		0,31**	
Ескапізм			0,25**
Безпечність			0,27**
Виражена сила «Я»			0,39**
Навіюваність			0,23**

Вимогливість			0,24**
Чуйність			0,25**

*Примітка: \*\* $p \leq 0,01$*

Справжній реадaptaції сприяють риси, що свідчать про готовність до зустрічі із широким соціальним оточенням та вирішення майбутніх завдань (виражена сила «Я», чуйність, вимогливість). Хибна реадaptaція забезпечується особистісними ресурсами, пов'язаними із небажанням вступати у контакти та приймати самостійні рішення (безпека, несамостійність, ескапізм).

Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча дозволила уточнити ціннісні орієнтації обстежуваних на різних фазах довготривалого рейсу та після нього. Виокремлено стійкі цінності та цінності, що змінюють свою значущість. Стійкими (які не змінюють позиції від фази до фази) виявилися такі цінності. як «здоров'я», «щасливе сімейне життя», «впевненість у собі», «акуратність». Виявлено зміну позицій цінностей «продуктивне життя» (у рейсі – 12 місце, після рейсу – 6), «незалежність» (у рейсі – 8 місце, після рейсу – 2), «високі запити» (у рейсі – 18 місце, після рейсу - 10). Можна припустити, що підвищення значущості цих цінностей пов'язано із тим, що життя після рейсу представляє об'єктивно більше можливостей для реалізації цих цінностей, а під час рейсу вони знецінюються через неможливість або утруднення щодо їхньої реалізації. Зміни у позиціях інших цінностей (за рахунок яких відбулася ротація рангових місць) мали випадковий характер, рангові переміщення виявились незначними.

## Висновки до розділу

У розділі описано процедуру, методика та етапність емпіричного дослідження інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; наведено його результати.

Показано, що вибір методів дослідження передбачав комплексний підхід із вивченням соціально-психологічних особливостей фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та їх стресостійкості. Методи дослідження підбиралися з урахуванням екстремальних умов професійної діяльності цих фахівців та обмеженістю часу на обстеження, виходячи з вимог максимальної стислості процедури, простоти і доступності змісту та інформативності методик.

З метою вивчення динаміки показників психофізіологічного статусу у респондентів в процесі 6-місячного рейсу обстеження було проведено у 3 етапи: 1 етап – 3-й тиждень плавання; 2 етап – 3-й місяць плавання; 3 етап – 3-й тиждень після плавання. Поетапне вивчення характеристик психологічного стану респондентів під час тривалого рейсу оцінювалося за результатами застосування відібраних для проведення емпіричного дослідження блоків діагностичних методик.

На першому етапі дослідження в результаті аналізу даних опитування було виокремлено особливості життєдіяльності респондентів, що впливають, за їх суб'єктивною оцінкою, на стресостійкість.

За підсумками 2-го та 3-го етапів емпіричного дослідження стресостійкості респондентів різних вікових категорій констатовано, що переважна частина фахівців, потрапляючи у ситуації стресогенного характеру, пов'язані з їх професійною діяльністю, демонструють здатність достатньо ефективно регулювати власну емоційну і поведінкову сфери, що дозволяє їм на рівні висунутих вимог виконувати професійні обов'язки, підтримуючи, таким чином, оптимальний рівень працездатності. При цьому приблизно у половини респондентів третьої вікової групи діагностовано розвинений рівень стресостійкості, для якого характерними є емоційна врівноваженість, швидкий

темп відновлення особистісних ресурсів, стабільна адаптивність до різного роду стресових впливів під час виконання професійної діяльності, що дозволяє їм підтримувати високу працездатність.

Встановлено, що під час перебування у рейсі у плавскладу відбуваються ситуативно зумовлені зрушення в емоційній, соціальній, особистісній та поведінковій сферах. У міру збільшення стажу роботи на флоті ці зміни перетворюються на стійко виражені риси особистості, що свідчать про зниження її опірності стресу. Основними соціально-психологічними маркерами компенсації умов професійної діяльності, які негативно впливають і викликають зниження стресостійкості плавскладу, є специфічне поєднання психологічних захистів, що компенсує деформації в емоційній сфері та змінюється зі збільшенням стажу роботи у бік примітивізації; формування професійно зумовлених акцентуацій особистісних характеристик; зміни мотиваційної сфери у процесі професійної діяльності, які полягають у прагненні не чинити опору і не брати відповідальності на себе. Наслідком зниження стресостійкості респондентів є формування професійних деформацій та психосоматичних порушень, що акумулюються зі збільшенням їхнього плавстажу.

Проведення факторного аналізу методом головних компонент із Варімакс-обертанням та нормалізацією Кайзера дозволило виявити факторну структуру високого та низького рівнів стресостійкості на трьох етапах рейсу (табл. 4-6). Встановлено, що респонденти з високим рівнем стресостійкості демонструють готовність до відкритого, довірливого спілкування, співпраці (фактор 4), вони є достатньо впевненими у собі (фактори 1, 3), компетентними (фактор 5). Виражена сила Я дозволяє їм вибудовувати комфортну взаємодію при збалансованій автономності (фактор 6) та соціабельності (фактор 2).

Виявлено, що у респондентів із низьким рівнем стресостійкості спостерігається прагнення до незалежності (фактор 1), жорсткості у взаємодії (фактор 4), що супроводжується тривожністю (фактор 2). З іншого боку, подібним чином побудована взаємодія є для них комфортною; вона підкріплює їх впевненість у собі (фактори 3, 5, 6). На фазі латентної адаптації основним особистісним ресурсом у респондентів із високим рівнем стресостійкості

визначено дисциплінованість (фактор 1). З'ясовано, що міжособистісна взаємодія набуває амбівалентного характеру (фактор 2), втрачає комфортність, що супроводжується комплексом особистісних деструкцій: підвищується навіюваність, тривожність, напруженість, підозрілість і схильність до нерозсудливості (чинники 3, 4, 5). У респондентів із низьким рівнем стресостійкості спостерігається виснаження адаптивних особистісних ресурсів, що проявляється у наднапруженості (фактор 2) та негативізмі (фактор 3) у міжособистісних відносинах. Ці обстежувані сконцентровані на собі (фактор 4), витрачають власні зусилля на підтримку внутрішньої рівноваги, внаслідок чого міжособистісна взаємодія набуває конформного характеру (фактор 1). Їх емоційні ресурси виснажені, простежується звернення до інтелектуальних ресурсів (компетентність, фактор 5).

Визначено, що після п'ятого місяця рейсу респондентам із високим рівнем стресостійкості властиві правдивість (фактор 1), компетентність (фактор 3), конформність (фактор 5), радикалізм (фактор 6). Їм притаманна амбівалентна, недостатньо комфортна взаємодія (чинники 2, 4). У респондентів із низьким рівнем стресостійкості особистісні ресурси, задіяні на різних фазах циклу, характеризуються амбівалентністю, аmodalністю та містять суперечливі характеристики. Так, одночасно у кожному факторі задіяні як негативні, так і позитивні характеристики: у факторі 1 – емоційна стійкість та напруженість, у факторі 2 – довірливість та тривожність, у факторі 4 – виражена сила Я і тривожність тощо. Отже, факторна структура даних, отриманих на різних етапах рейсу, змінюється, що підтверджує висунуте припущення про затребуваність різних особистісних ресурсів стресостійкості фахівців протягом тривалого рейсу.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях авторки: [3.4; 3.9; 3.10; 4.1; 4.2; 4.15; 4.28].



## РОЗДІЛ 4

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

#### **4.1. Динаміка показників оцінки стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

У різних наукових джерелах виокремлюються психічна та фізіологічна складові стресостійкості, що оцінюються дослідниками за допомогою психологічних тестів та показників діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму, що характеризують перебування організму у стресі [8; 161; 178]. Так, на цей час оцінка виокремлених ознак здійснюється за допомогою: застосування вербальних шкал та опитувальників (визначення рівнів тривоги та депресії); проєктивних методик (зокрема метод колірних виборів М. Люшера); застосування невербальних методів в аналізі просторово-часових параметрів (міміка, пантоміміка, рух очей, тембр та інтонація); реєстрації фізіологічних параметрів за допомогою поліграфа (частота серцебиття та дихання, рівень кров'яного тиску, тремор і рухливість, окорухові реакції, шкірно-гальванічна реакція), електрокардіографії (порівняння значень R-R інтервалів серцевого ритму через певні інтервали) та хімічного аналізу крові та ін. Проте ефективність застосування цих методів через динамічність їхнього застосування є достатньо неоднозначною. Фізичні вправи, що характеризують основні та спеціальні якості, виконуються у русі, а представлені методики орієнтовані на перебування людини у стаціонарних нерухомих положеннях, крім цього, у своїй основі майже усі вони зводяться до виявлення відхилень із патологіями.

Представлені методики оцінки компонентів стресостійкості за фізіологічними показниками вимагають узагальнення інформації з врахуванням їхньої вибіркової в оцінці якостей, що характеризують виокремлені компоненти стресостійкості:

- комплексна оцінка вольових якостей за допомогою методу самооцінок (О. Махлах та І. Раппопорт);
- оцінка вольових якостей (витримка) щодо зміни показників вегетативної системи: КГР, ЧСС, частота дихання (В. М`ясищев);
- визначення ступеня розвитку рішучості щодо готовності до виконання складної («небезпечної») справи (І. Петяйкін, Г. Калашніков, М. Скрябін, О. Висоцький);
- вимірювання вольових зусиль щодо змін фізіологічних показників: шкірно-гальванічної реакції, частоти серцевих скорочень (В. Корж та В. Носов);
- оцінка ступеня розвитку зятятості (тест Р. Тортона).

Фіксація фізіологічних показників представлених методик є достатньо простою і може здійснюватися на заняттях із фізичної підготовки із застосуванням різних електронних пристроїв, таких як: пульсометри, тонометри тощо у польових умовах у межах відпрацювання складних нормативів.

Одночасно на етапі теоретичного аналізу існуючих методик оцінки стресостійкості виявлено, що одним із показників, що впливають на сприйняття ситуацій людини, що виникають як стресові, є поточний стан здоров'я (психічний і фізичний), який може бути оцінено за кількістю захворювань у попередній випробування період. Згідно з думкою вчених, чим меншою була кількість захворювань, тим вища його опірність стресу і відповідно вища стресостійкість. Як зазначає Р. Лазарус, стрес настає, коли людина вважає, що обставини висувають йому надто високі вимоги [282]. Ґрунтуючись на цьому твердженні, можна зробити висновки, що людина, яка перенесла захворювання, може відчувати стрес, пов'язаний із психологічною неготовністю до виконання справи, тобто у людини можуть з'являтися думки,

що організм не готовий до майбутнього навантаження, яке є неминучим, і на цій основі відчувати стрес. Логічно, що «шанс на стрес» є тим вищим, чим частіше хворіла людина до випробування. Таким чином, можна констатувати, що основними показниками рівня стресостійкості з врахуванням її психічної та фізіологічної складових є соціонічний та психомоторний типи особистості, вегетативний показник та стан здоров'я, врахування яких повинно ґрунтуватися на результатах психофізіологічного контролю.

Оскільки рівень фізичної підготовленості фахівця екстремальної професії є предиктором його стресостійкості, а вона починає формуватись ще під час його фахової підготовки у закладі вищої освіти. У Дунайському інституті Національного університету «Одеська морська академія» було проведено тестування курсантів з метою: виявити складні за стресовим впливом вправи програми навчання – індикатори стресового стану; розподілити обстежуваних з чотирьох груп, що характеризує соціонічний тип особистості. На першому етапі їм було запропоновано заповнити анкети із загальними питаннями з різних розділів фізичної підготовки за вправами програми навчання, які було відібрано на етапі проектування, за результатами заочного опитування групи експертів (фахівців із фізичної підготовки – метод експертної оцінки) (додаток Н). Усього у межах анкетування було опитано 280 осіб. Усіх їх умовно було поділено на п'ять груп за терміном навчання: 1-го курсу – 70 осіб (25%), 2-го – 70 осіб (25%), 3-го – 70 осіб (25%), 4-го – 70 осіб (25%). З метою об'єктивізації даних анкетування з усіх анкет методом випадкової вибірки для кожної групи було відібрано 10 анкет (інші не розглядалися). У межах використання цього методу експертами було зроблено первинну оцінку по стресоутворюючому впливу усіх вправ, і зроблено їхню якісну вибірку із застосуванням методу аналізу ієрархій Сааті (додаток О). Цей метод є широким міждисциплінарним розділом науки, що має суворі математичні обґрунтування та численні додатки (відмінні риси: по парність порівнянь, наявність вербально-числової шкали, вбудований критерій якості роботи експерта). Він дозволяє зменшити вплив таких психологічних

чинників, як приєднання до найавторитетнішої думки та дотримання більшості, а також мінімізує витрати.

Достовірність отриманих даних визначалася шляхом розрахунку коефіцієнта кореляції, що дозволяє судити, наскільки узгоджені між собою переваги (заповнення анкет здійснювалося методом суворого ранжування), побудовано кожним експертом окремо. Розрахунок коефіцієнта кореляції проводився за формулою:

$$W = \frac{12n^2}{m^2(n^3 - n) - (2m - p) \sum_{j=1}^m T_j} \quad (4.1)$$

де  $p$  - кількість експертів, у ранжируванні в яких присутні рівні ранги;

$T_j$  – показник зв'язкових рангів у ранжируванні  $j$ -го експерта;

$n$  – кількість експертів;

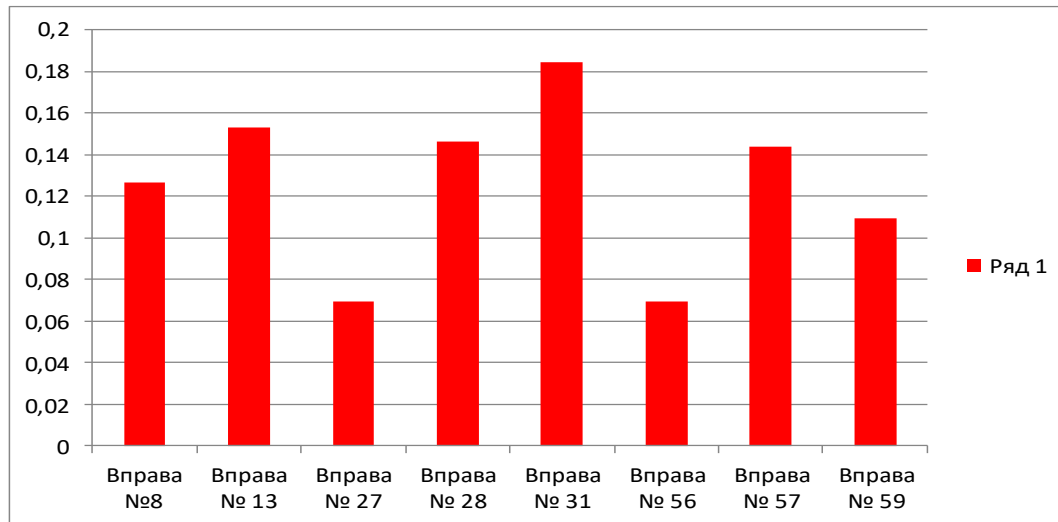
$m$  – кількість об'єктів, що підлягають ранжування.

Для перевірки статистичної значущості коефіцієнта кореляції використовувався критерій Пірсон  $\chi^2$ .

Розмір  $m(n-1)$   $W$  має  $\chi^2$ -розподіл з  $v=n-1$  ступенями свободи. Для оцінки значущості коефіцієнта кореляції необхідно і достатньо, щоб отримане значення  $\chi^2$  було менше табличного. В результаті розрахунків з'ясувалося, що поріг за критерієм 2 становить 2,5, а знайдене значення 22. Таким чином, з довірчою ймовірністю в 0,93 розрахований коефіцієнт кореляції є значущим.

Результати аналізу думок експертів про значущість вправ зі стресоутворюючого впливу наведено на рис. 4.1. У результаті проведеної роботи, на підставі експертної оцінки було складено питання щодо вправ:

- із загальної витривалості - тест №11 - тест Купера (виконується 4 кола із десяти вправ, кожна з яких повторюється десять разів. Одне коло містить по десять вправ із віджимань, стрибків з упору лежачи, на прес і присідань);
- зі спеціальної витривалості - тест №7 - біг на 2000 м;
- на гнучкість – тест №20 - нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві;



**Рис. 4.1. Результати аналізу значущості вправ зі стресоутворюючого впливу методом парних порівнянь**

- на спритність – метання гранати (700 гр.).

При цьому деякі питання містили вимоги додаткових письмових пояснень, наприклад: «Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання нормативу в ...?» і т. п.

У межах порівняльного аналізу підсумків тестування було виявлено високий відсоток збігів результатів (91%): метання гранати – 86,4%; тест Купера – 97,8%; нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві – 91,1%; біг на 2000 м – 88,7%.

Відзначаючи у відповідях найскладніші у психічному відношенні вправи, навіть підготовлені обстежувані вказували, що відчувають деяку невпевненість і скутість, що пов'язано із боязкістю виконання неправильної технічної дії. На їхню думку, такі чинники, як страх та невпевненість на старті, при виконанні вправ об'єктивно заважають їм демонструвати високі результати. Найбільшу кількість збігів відзначено за ознаками нестабільності: скутість, зайва тривожність, метушливість у діях, невпевненість і сумніви у власних силах і в результатах, пов'язаних із надмірною психологічною напруженістю.

На другому етапі роботи безпосередньо брали участь 110 обстежуваних 2-го курсу (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Кількість обстежуваних у групах, що брали участь в експерименті**

<b>Групи</b>	<b>Загальна кількість</b>
Контрольна (1-ша група)	55
Експериментальна (2-га група)	55

Актуальність вибору для експерименту цієї категорії обстежуваних не є випадковою. До другого року навчання курсанти вважаються достатньо адаптованими до навчального процесу. Одночасно важливим критерієм для експерименту став приблизно однаковий середній рівень успішності у виконанні контрольних вправ: контрольна група – середній бал 3,83; експериментальна група – середній бал 3,84 (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Результати успішності експериментальної і контрольної груп**

<b>Контрольні вправи</b>	<b>Середній бал</b>			
	<b>Контрольна група (підгрупи)</b>		<b>Експериментальна група (підгрупи)</b>	
	1	2	1	2
Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві	3,86	4,00	4,00	4,15
Біг на 2000 м	3,62	3,65	3,69	3,65
Метання гранати	3,82	3,62	3,72	3,42
Тест Купера	4,07	3,96	3,93	4,12
Середній бал	3,84	3,81	3,84	3,84

Слід зазначити, що учасники експерименту навчаються за однією навчальною (експериментальною) програмою та відповідно до штатного розкладу їх поділено на навчальні групи. Таким чином, до експерименту було залучено 2 групи у кількості 55 осіб кожна. На цьому етапі роботи було

здійснено тестування із застосуванням основних соціономічних методик, що є найбільш значущим інструментарієм численних наукових досліджень з психології та медицини, що передбачають поділ обстежуваних за чотирма рівнями стресостійкості: експрес-методика Д. Кейрсі та психологічний опитувальник Т. Холмса та Р. Раге. Експрес-методика Д. Кейрсі містить 70 питань із різними твердженнями, при відповіді на які завданням є вибір одного із двох варіантів відповідей, що оцінюються в один бал при умові збігу із ключем. В результаті тестування суттєвих відмінностей в експериментальній групі не було виявлено, значення виявилися приблизно однаковими (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

#### Результати тестування за методикою Д. Кейрсі

Соціонічний тип особистості	Контрольна група		Експериментальна група	
	кількість	%	кількість	%
Стресостійкий	7	12,73	3	5,45
Стресотренуємий	6	10,91	9	16,36
Стресогальмівний	5	9,09	3	5,45
Стресонестійкий	37	67,27	40	72,74

Психологічний опитувальник Т. Холмса та Р. Раге містить 30 тверджень, що характеризують психометричну шкалу самооцінки (актуальний рівень стресу протягом останнього року). Підсумком роботи із застосуванням цього психологічного опитувальника у порівнянні з експрес-методикою Д. Кейрсі стала явна відмінність отриманих результатів, що виразилися не лише у кількісних, а й у якісних змінах (табл. 4.4).

Низький рівень кореляції між результатами представлених тестів та певна недовіра до отриманих даних (велика кількість обстежуваних зі стресонестійким типом), із врахуванням можливої спонтанності відповідей респондентів визначила необхідність проведення додаткових психологічних досліджень щодо визначення рівня стресостійкості із застосуванням інших валідних методик.

Таблиця 4.4

**Підсумки тестувань, опитувальник Т. Холмса та Р. Раге  
порівняно з експрес-методикою Д. Кейрсі**

Тип стресостійкості	Контрольна група		Експериментальна група	
	Опит-к Д. Кейрсі	Опит-к Т. Холмса і Р. Раге	Опит-к Д. Кейрсі	Опит-к Т. Холмса і Р. Раге
Стресостійкий	7	22	3	24
Стресотренуємий	6	7	9	4
Стресогальмівний	5	9	3	13
Стресонестійкий	37	17	40	14
Кореляція	0,04		0,05	

Виявлена проблема зумовила проведення додаткового аналізу, програмно-технічного комплексу (ПТК) «Психо-тест-ПГС», що дозволяє із високою ймовірністю оцінювати психологічний стан обстежуваного та виявляти наявні психологічні відхилення (аббревіатуру «ПГС» складено із перших літер прізвищ основних розробників програмно-технічного комплексу: А. Польшина, О. Гульбс і Н. Скурихіна) [28]. Програмне забезпечення ПТК дозволяє використовувати 17 типів психологічних методик, кожна з яких може виконуватися у декількох (від 4 до 8) режимах залежно від конкретного завдання. Результати виконання завдань відображаються як графічні схеми (рівневі гістограми) із різними психічними шкалами.

На підставі їхнього аналізу із виокремленням найбільш значущих з них для професійної діяльності фахівці-психологи роблять індивідуальний експертний висновок за ступенем розвитку в обстежуваних окремих якостей особистості і, у т. ч., оцінюють рівень розвитку (сформованості) вольового та мотиваційного компонентів стресостійкості за трьома рівнями: високий, середній та низький.

Так, наприклад, у методиці з однойменною назвою «стресостійкість» для оцінки досліджуваної якості фахівцями враховується результат симбіозу



чотирьох шкал: самооцінка, втягнутість, прийняття ризику та життєстійкість, що відображають життєстійкість та позитивну афективність.

У межах дослідження на основі експертної думки фахівців із довірчою ймовірністю 0,89–0,93 було встановлено, що: оцінка рівня стресостійкості із застосуванням ПТК «Психо-тест-ПГС» має здійснюватися комплексно із застосуванням кількох методик за найбільш інформативними шкалами: анкети «Прогноз» (шкали: нервово-психічна стійкість, вольовий контроль, психотичні прояви, тривожність); опитувальника «Стресостійкість»-1 (самооцінка, втягнутість, прийняття ризику, життєстійкість); тесту щодо оцінки рівня особистісної ситуативної тривожності Ч. Спілбергера «СТ-1» (ситуативна тривожність); модифікованого індивідуально-типологічного опитувальника ІТО +2 (тривожність, сензитивність, дезадаптація, внутрішній конфлікт); тесту колірних виборів «ТКВ» (працездатність, тривога, вегетативний коефіцієнт); показниками якостей особистості обстежуваного, що належать до вольового та мотиваційного компонентів, відповідають критерії використовуваних ПТК «Психо-тест-ПГС» методик, оцінку яких подано за 3-бальною шкалою (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Смислова оцінка компонентів вольової та мотиваційної сфер професійної діяльності**

<b>Компонент</b>	<b>Критерій ПТК «Психо-тест-ПГС»</b>
<b><i>Вольовий</i></b>	
1. Завзятість, терпіння	1. Вольовий контроль (ПР)
2. Здатність до психічної регуляції рухів	2. Нервово-психічна стійкість (ПР)
3. Цілеспрямованість	3. Самооцінка (СТ)
4. Рішучість та сміливість	4. Прийняття ризику (СТ)/сензитивність (ІТО)
5. Витримка та самовладання	5. Тривожність

	(ПР)/тривожність (ІТО)/ситуаційна тривожність (СТВ))
<b>Мотиваційний</b>	
1. Прагнення до активного прояву професійних якостей 2. Наявність потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій у самореалізації особистості 3. Висока психологічна стійкість, готовність до виконання складних та відповідальних завдань у новій обстановці 4. Здатність результативно, з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати конкретних результатів	1. Деадаптація (ІТО)/вегетативний коефіцієнт (ТКВ) 2. Залучення (СТ) 3. Психотичні прояви (ПР) 4. Життестійкість / працездатність (ТКВ) 5. Внутрішній конфлікт (ІТО)
5. Наявність потреб у добровільному виборі своєї долі: прагнення подолати себе на користь виконання завдання чи порятунку чужого життя	

*Примітка: ПР - Анкета «Прогноз», СТ – Особистісний опитувальник «Стресостійкість», ІТО+2 - Модифікований індивідуально-типологічний опитувальник, СТ - Тест оцінки рівня особистісної ситуаційної тривожності, ТКВ - Тест кольорових виборів.*

Враховуючи п'ятизначну інтерпретацію результатів психологічних тестів ПТК «Психо-тест-ПГС» оцінку кожного критерію можна представити у вигляді 3-бальної шкали із виокремленням основних із них (високий, середній, низький) (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Розрахункова таблиця оцінки вольового та мотиваційного  
компонентів стресостійкості респондентів**

Компонент	Рівень				
	Н	НС	С	ВС	В
<b><i>Вольовий</i></b>					
1. Завзятість, терпіння	1	1,5	2	2,5	3
2. Здатність до психічної регуляції рухів	1	1,5	2	2,5	3
3. Цілеспрямованість	1	1,5	2	2,5	3
4. Рішучість та сміливість	1	1,5	2	2,5	3
5. Витримка та самовладання	1	1,5	2	2,5	3
<b><i>Мотиваційний</i></b>					
1. Прагнення до активного прояву професійних якостей	1	1,5	2	2,5	3
2. Наявність потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій у самореалізації особистості	1	1,5	2	2,5	3
3. Висока психологічна стійкість, готовність до виконання складних та відповідальних завдань у новій обстановці	1	1,5	2	2,5	3
4. Здатність результативно, з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати конкретних результатів	1	1,5	2	2,5	3
5. Наявність потреб у добровільному виборі своєї долі: прагнення подолати себе на користь виконання завдання чи порятунку чужого життя	1	1,5	2	2,5	3

*Примітка: оцінка рівнів: низький - Н, нижче за середній - НС, середній - С, вище за середній - ВС, високий - В.*

Згідно з експериментальними даними в оцінці психічних якостей на прикладі оцінки сміливості, діапазону контрольних значень для кожного із компонентів будуть відповідати: низькому рівню – межі від 1 до 7 ум. од., середньому – 8-11 ум. од. і високому – 12-15 ум. од. Для зручності роботи та аналізу результатів тестування було складено контрольний бланк відповідей (додаток П).

*Анкета «Прогноз» (ПР).* Модифікований варіант методики, розробленої В. Рибніковим. Вищезазначена методика містить 85 тверджень, що пропонують два варіанти відповіді: «правильно» або «неправильно». Використовується у межах профвідбору щодо рівня нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації у можливих непередбачуваних ситуаціях.

*Особистісний опитувальник «Стресостійкість» (СТ).* Складається із двох психодіагностичних тестів, одним із яких є тест життєстійкості (Hardiness Survey – автор С. Мадді), другим – шкала базисних переконань (World assumptions scale, автор Р. Янофф-Бульман). Містить 56 тверджень, ступінь згоди з якими респондент висловлює за 6-бальною шкалою. Обробка відповідей за допомогою «ключа» дозволяє отримати оцінки за дев'ятьма шкалами, дві з яких (шкали життєстійкості та позитивної ефективності) є інтегральними.

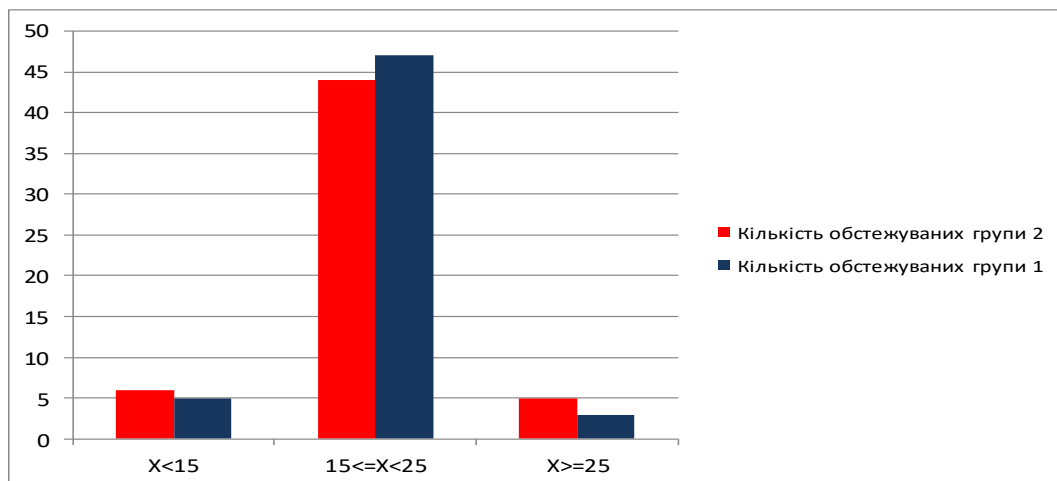
*Тест оцінки рівня особистісної ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (СТ).* Методика оцінки, розроблена Ч. Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним, дозволяє оцінити тривожність з позиції особистісної диспозиції (індивідуальних властивостей), що характеризують частоту та різноманітність ситуацій, що супроводжуються підвищеними тривожними переживаннями. Варіант опитувальника складається з 20 тверджень, що передбачають вибір одного із чотирьох варіантів відповідей: «цілком вірно», «вірно», «мабуть, так», «абсолютно невірно». Інтерпретація результатів дозволяє із великою ймовірністю, за вираженістю симптоматики, оцінити рівень ситуаційної тривожності обстежуваного.

*Модифікований індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО+2),* розроблений Л. Собчик за принципом індивідуально-особистісної типології, є

комплексним інструментарієм, що враховує біологічну та характерологічну структури, а також соціальну активність особистості. Він складається із 133 питань, що відображають 19 показників, що характеризують рівень психологічної та поведінкової дезадаптації. Значення за основними шкалами у межах 3-4 балів характеризують гармонійну особистість, 5-7 балів свідчать про наявність акцентуєваних рис. Властивості, що оцінюються 8-9 балами, розцінюються як дезадаптуючі. При цьому тенденції, що компенсуються полярними властивостями, свідчать про наявність значної емоційної напруженості та внутрішнього конфлікту, що ведуть до соматичних розладів.

*Тест кольорових виборів (ТКВ).* Адаптована версія скороченої 8-колірної форми тесту М. Люшера, розроблена Л. Собчик. Сутність застосування методики полягає в емпіричному аналізі емоційного фону обстежуваних на основі їхньої колірної переваги. При цьому бланкове введення результатів ранжування запропонованих кольорів здійснюється за допомогою карток, а перед респондентами ставиться завдання шляхом одноразового натискання на відповідну клавішу розставити вісім колірних прямокутників за колірною перевагою («найприємніший» колір) у порядку їхнього зменшення.

Експериментальні результати, отримані за підсумками психологічного тестування із застосуванням методик ПТК «Психо-тест-ПГС» відзначилися великим розкидом, зі зміщенням (найбільший відсоток) до значень середнього рівня стійкості до стресів (рис. 4.2).



**Рис. 4.2.** Результати вхідного тестування, ПТК «Психо-тест-ПГС»

Отримані дані пов'язані із відмінностями в інтерпретації результатів – розподіл підсумкових значень для середнього рівня виявились достатньо «розмитими», зі зміщенням показників до верхніх та нижніх кордонів, що визначило необхідність узагальнення даних. Було здійснено математичний аналіз (критерій Пірсона) із генеральною вибіркою у діапазоні від мінімальних до максимальних значень, що є необхідною умовою для об'єктивізації порогових значень, що відповідають чотирьом групам соціонічного типу особистості:

- низький рівень і рівень нижче за середній – «стресотренований» тип особистості, порогові значення перебувають у діапазоні до 17,5 ум. од.;

- середній рівень – «стресогальмівний» тип, порогові значення розподіляються у діапазоні 17,5-20 ум. од.;

- рівень вищий за середній – «стресотренований» тип, порогові значення перебувають у діапазоні 20-25 ум. од.;

- високий рівень – «стресостійкий» тип, порогові значення 25 ум. од. та вище (додаток Р).

Порівняльний аналіз результатів експериментальних груп засвідчив, що математичне очікування (або  $X_v$  – вибіркоче середнє) виявилось для усіх груп приблизно однаковим.

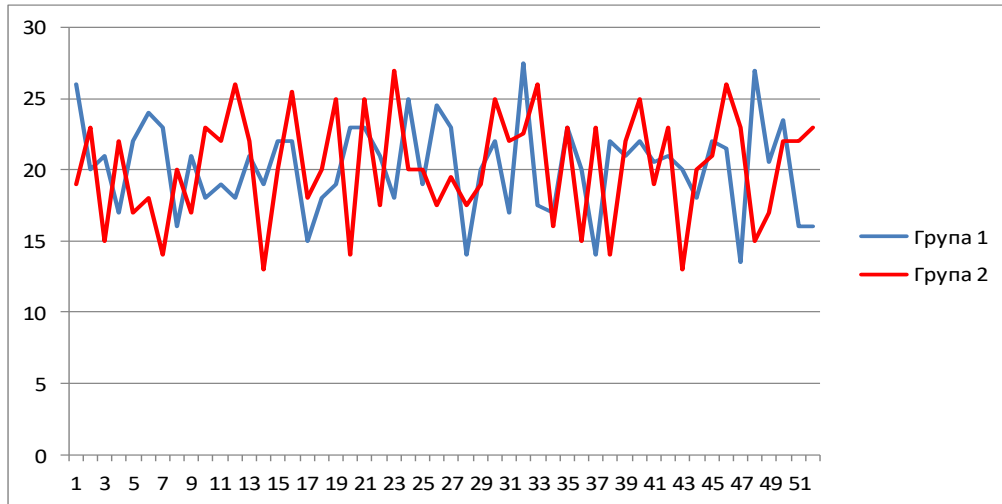
Такий розподіл повністю підтвердив очікування щодо відповідності виокремлених порогових значень рівням стресостійкості та дозволив розподілити обстежуваних відповідно до груп соціонічного типу особистості.

*Таблиця 4.7*

#### Результати тестування, (ПТК) «Психо-тест-ПГС»

Групи	Рівні							
	Низький і нижче за середній		Середній		Вищий за середній		Високий	
Контрольна група	7	13%	14	25%	31	56%	3	6%
Експериментальна	11	20%	13	24%	26	47%	5	9%

група							
Соціонічний тип особистості	Стресонестійкий		Стресо-гальмівний	Стресо-тренований	Стресо-стійкий		



**Рис. 4.3. Розподіл обстежуваних за навчальними групами**

Одночасно щільності розподілу кожної з груп виявилися різними (рис. 4.4).

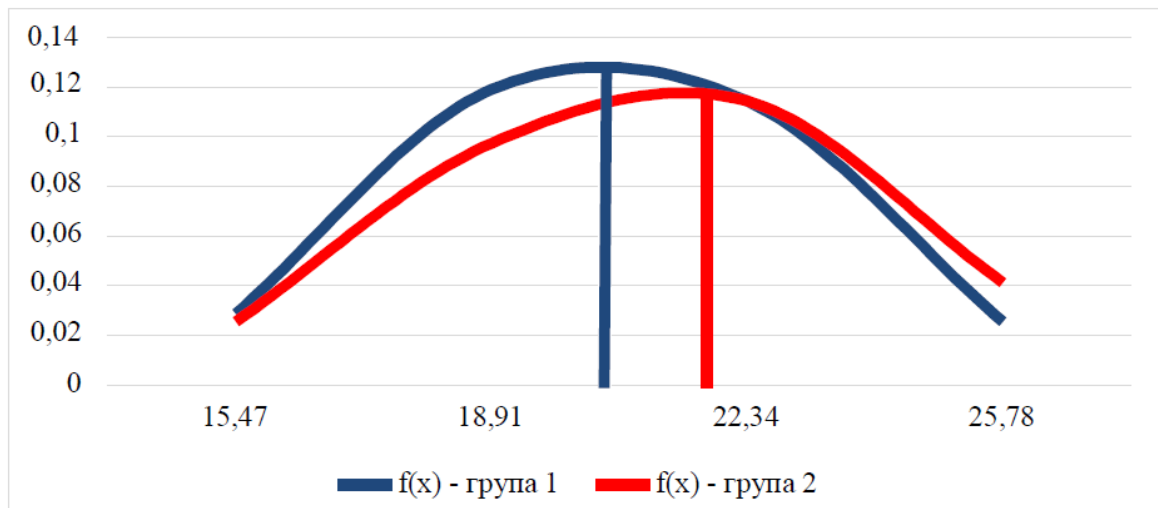
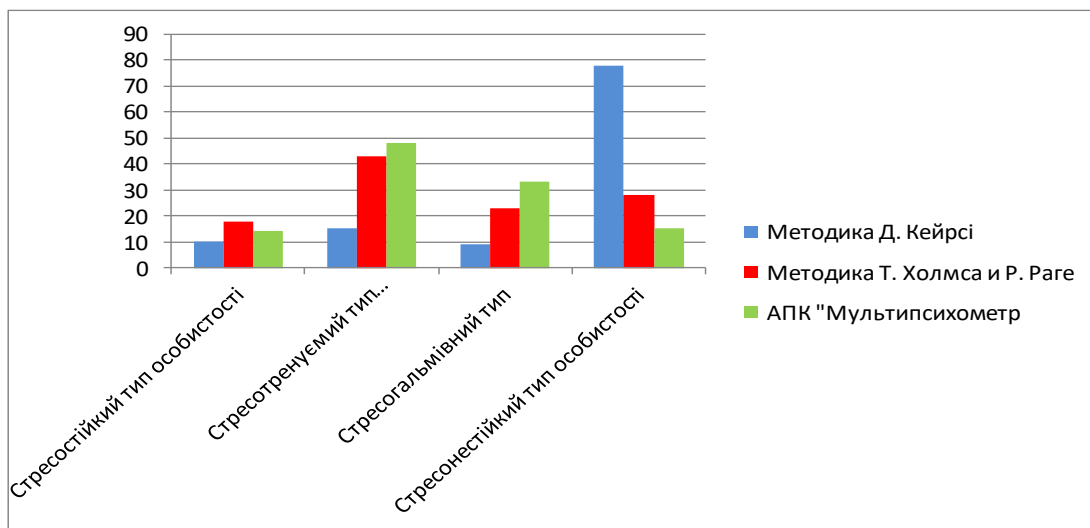


Рисунок 6 - Графік посунення щільності розподілу

Як видно з рис. 4.4, максимальні значення, що відповідають експериментальним групам, змістилися правіше щодо групи 1, що є якісним показником стресостійкості у респондентів на початку експерименту. Їхня зміна на завершальному етапі експерименту стане свідченням як кількісних, так і якісних результатів.

З метою встановлення раціональної методики розподілу обстежуваних за соціонічним типом особистості на формувальному етапі експерименту за допомогою методу аналізу ієрархій Т. Сааті (метод парних порівнянь) було проведено порівняльний аналіз підсумків усіх тестувань з оцінкою загального результату. За підсумками проведеного аналізу виявлено низьку кореляцію ПТК «Психо-тест-ПГС» з експрес-методикою Д. Кейрсі на рівні 0,11–0,15 та достатньо високу кореляцію на рівні 0,76–0,9 з опитувальником Т. Холмса та Р. Раге [228].

Такі результати (низька кореляція представлених методик з експрес-методикою Д. Кейрсі), ймовірно, могли стати наслідком спонтанності відповідей респондентів, однак кількість часу, відведена на заповнення цієї анкети (70 питань за типом 1 або 2-15 хв.), а також низька кореляція отриманих результатів із комплексною методикою (ПТК «Психо-тест-ПГС»), визначило вибір як основної методики опитувальника Т. Холмса та Р. Раге та ПТК «Психо-тест-ПГС» як перевіірочну методику на завершальному етапі експерименту.



**Рис. 4.5.** Зведена гістограма контрольних та експериментальних груп, методики Т. Холмс та Р. Раге – АПК «Мультипсихометр»

Відповідно до прийнятого рішення на формувальному етапі експерименту обстежуваних було розподілено за чотирма групами, що характеризують соціонічний тип особистості (табл. 4.8).



Згідно із представленими даними, на початку експерименту кількість обстежуваних зі стресонестійким і стресогальмівним типами особистості виявилася у контрольній та експериментальних групах приблизно однаковою.

*Таблиця 4.8*

**Розподіл респондентів за соціонічним типом особистості  
на формувальному етапі експерименту**

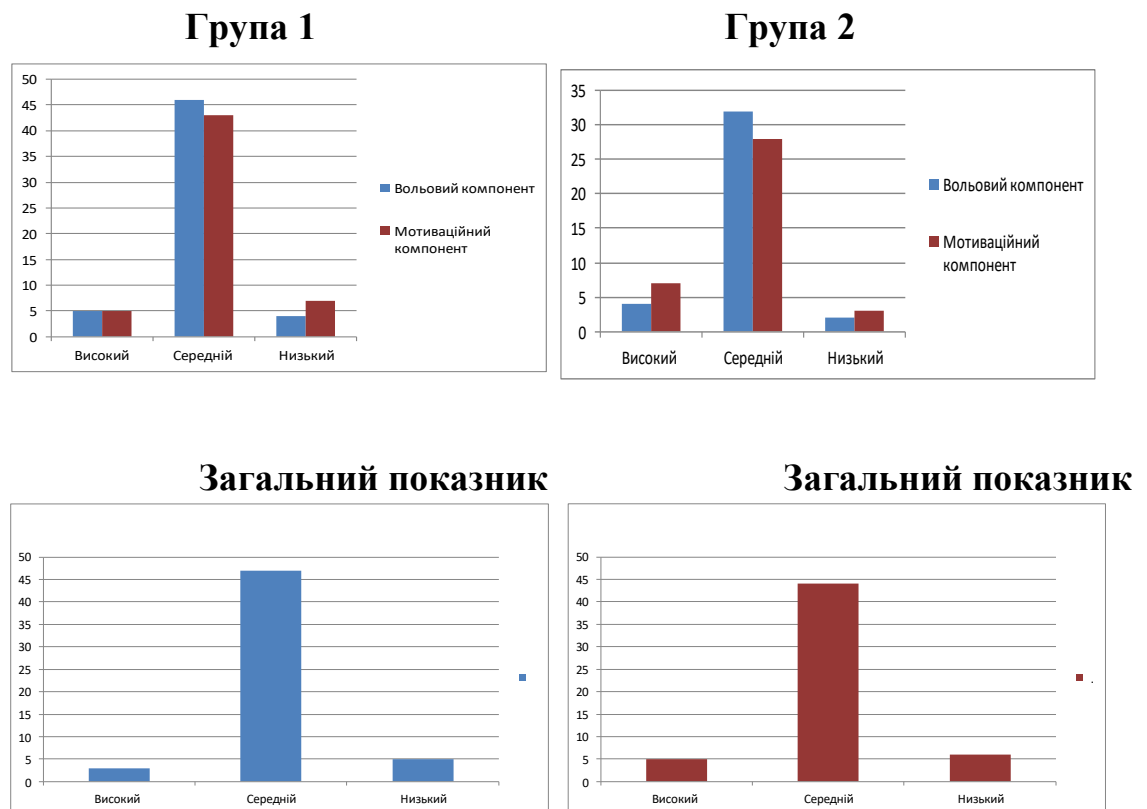
<b>Тип стресостійкості</b>	<b>Контрольна група</b>	<b>Експериментальна група</b>
Стресостійкі	22	24
Стресотреновані	7	4
Стресогальмівні	9	13
Стресонестійкі	17	14

На заключному етапі експерименту відзначалися суттєві відмінності, що виразилися у кількісних змінах обстежуваних із несприятливим соціонічним типом особистості експериментальної групи порівняно із контрольною: стресонестійкі (низька стійкість): 15 обстежуваних із контрольної групи і 2 із експериментальної; стресогальмівні (порогова стійкість): 10 обстежуваних із контрольної групи та 4 із експериментальної; стресотреновані (висока стійкість): 7 обстежуваних із контрольної групи і 15 із експериментальної; стресостійкі (найбільша стійкість): 23 обстежуваних із контрольної групи і 34 із експериментальної. Під час тестування із використанням ПТК «Психо-тест-ПГС» як перевіркової методики на завершальному етапі експерименту було отримано результати, що підтверджують отримані значення із кореляцією на рівні 0,79–0,86 з опитувальником Т. Холмса та Р. Раге.

Як відомо, стресостійкість – це якість особистості, що характеризується зовнішніми та внутрішніми проявами психіки людини. У межах експерименту її можна оцінити за допомогою психологічного спостереження - планомірного процесу аналізу та оцінки діяльності (поведінки) об'єкта у конкретних умовах із подальшою фіксацією і перевіркою отриманих результатів. Цінністю методу є об'єктивна оцінка поточного стану обстежуваних при виявленні ступеня

впливу стрес-чинників на результат діяльності при виконанні складних вправ програми навчання.

Перед початком виконання кожної із контрольних вправ обстежуваних експериментальних груп було оцінено за зовнішніми ознаками втоми: зміною забарвлення шкіри обличчя, ступенем пітливості, зміною дихання та уваги. Фіксувалися зовнішні ознаки стресового стану за домінантами: «інтерес – хвилювання» та «страх – переляк». Кожному критерію присвоєно бал, відповідний ступеня прояви стресу. Це дозволило уникнути отримання умовних значень і перейти до об'єктивних даних.



**Рис. 4.6. Результати вхідного тестування, ПТК «Психо-тест-ПГС»**

Теоретичний аналіз існуючих методик визначення стресових станів людини за зовнішніми ознаками, із врахуванням закономірностей, що супроводжують процес виконання вправ: фізичне навантаження – зміна режимів роботи організму – стрес та тривале перебування у стресовому стані – втоми, виявив можливість оцінки станів людини за зовнішніми ознаками втоми.

Таблиця 4.9

## Зовнішні ознаки перебування у стресовому стані

Показники	Ступінь емоційної тривоги		
	Невелика 1 бал	Значна 2 бали	Сильна 3 бали
Забарвлення шкіряних покривів	Без змін або незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або навпаки синюшність. Повільно зникаюче.
Пітливість	Невелика (лоб, груди)	Велика (верхня половина тіла)	Сильна (розповсюдження по усій поверхні тіла)
Дихання	Рівне	Значно почастішало (поєднання переривчатого дихання з глибоким)	Дуже почастішало, поверхнєве, неупорядковане
Постава, характер рухів	Без порушень, точність виконання заданих рухів задовільна	Невпевнені рухи з невеликим похитуванням	Різке похитування, тремор, вимушені пози з пошуком опори
Увага	Нормальна	Неточне виконання завдань	Уповільнене виконання завдань
Мова, міміка	Чітке мовлення. Міміка	Мовлення утруднене. Напружений	Мовлення вкрай утруднене. Страждальний вираз

	звичайна	вираз обличчя. Млявий погляд	обличчя
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на погане самопочуття: біль у м'язах, збільшене серцебиття, шум в ушах, пульсуюче напруження	Головний біль, почуття печіння у грудях, нудота, позиви блювання, у т. ч. непритомний стан
Увага та інтерес до заняття	Активність та інтерес задовільні	Увага та активність понижені (загальна млявість)	Розсіяність, відсутність активності та інтересу (стан апатії)

У результаті нормування отриманих значень за сигмальним відхиленням було встановлено значення меж, що становлять для домінант: «інтерес – хвилювання» – 8–16 балів, «страх – переляк» – 17–24 бали. Результати заносилися до спеціально розробленої таблиці, що детально відображає зміни, що відбуваються із респондентами, і, у т. ч. при внесенні до нормативу додаткових стрес-чинників (табл. 4.10). Було отримано значення, що наочно демонструють поточний психічний стан обстежуваних на старті та перед виконанням контрольних вправ (табл. 4.11).

Таблиця 4.10

#### Результати психологічного спостереження

Умови	Тест Купера	Нахил тулуба уперед, сидячи нагімнастичній	Метання гранати	Біг на 2000 м
-------	-------------	--	--------------------	---------------

Виконання			лаві					
	I-X*	C-П	I-X	C-П	I-X	C-П	I-X	C-П
Контрольна група (n=55)								
Звичайні умови	39	16	37	18	30	25	35	20
Стрес-чинник	35	20	35	20	26	29	30	25
Експериментальна група (n=55)								
Звичайні умови	38	17	41	14	28	27	31	24
Стрес-чинник	32	23	35	20	24	31	29	26

*Примітка: I-X – «інтерес - хвилювання»; C-П – «страх - переляк».*

Як видно з табл., переважаюча кількість зовнішніх проявів стресового стану в обстежуваних обох груп виникала безпосередньо перед виконанням вправ із додатковими стресовими умовами. Так, наприклад, при розривах імітаційних засобів під час кросової підготовки 2000 м окремі обстежувані губилися, зупинялися або зовсім сходили із дистанції, а при створенні за допомогою стробоскопа та акустичного обладнання світлових і звукових ефектів, що імітують звуки сирени, вони залишалися на місці, повністю ігноруючи команди керівника про початок виконання вправи.

*Таблиця 4.11*

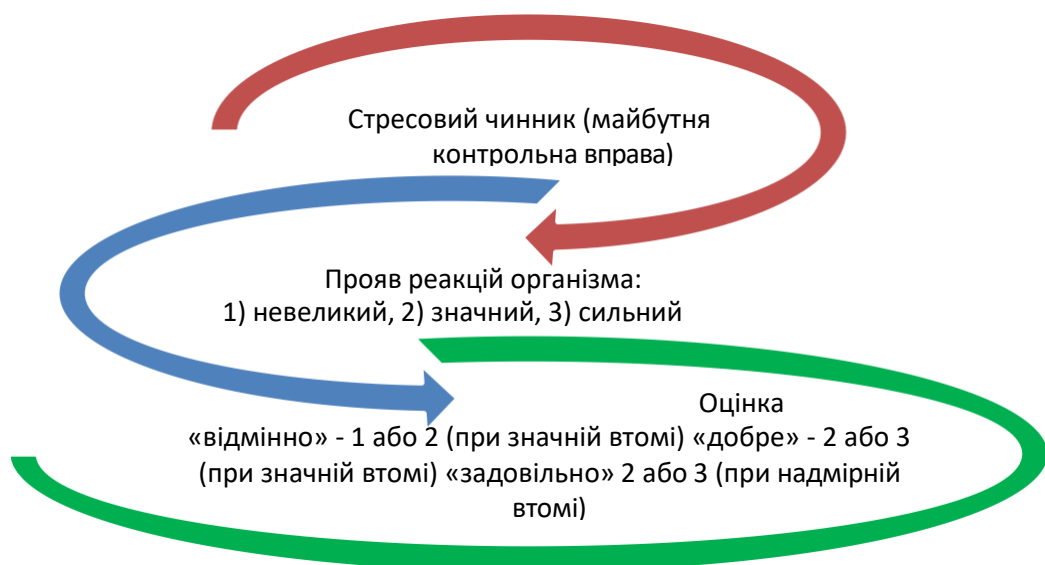
#### **Взаємозв'язок підсумків успішності з ознаками стресового стану**

Оцінка	Тест Купера		Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві		Метання гранати		Біг на 2000 м	
Контрольна група (n=55)								
Усього	16		18		25		20	
«4», «5»	-	-	2	11,1%	2	8%	-	-
«3»	8	50%	4	22,2%	15	60%	17	85%

«2»	8	50%	14	76,7%	8	32%	3	15%
Експериментальна група (n=55)								
Усього	17		14		27		24	
«4», «5»	-	-	-	-	-	-	-	-
«3»	9	52,9%	8	57,1%	17	63%	21	87,5%
«2»	8	47,1%	6	42,9%	10	37%	3	12,5%

У межах психологічного спостереження було відзначено важливе значення наявності у викладача навичок визначення у курсантів стресового стану за зміною міміки. Так, при завчасному оголошенні умов завдань у деяких обстежуваних фіксувалося зростання таких об'єктивних ознак присутності страху: часте моргання широко відкритих очей, їхнє постійне відведення у бік від майбутньої дистанції, поява прямих складок на лобі, часте ковтання слини, мимовільне піднімання підборіддя та потирання рук (додаток С).

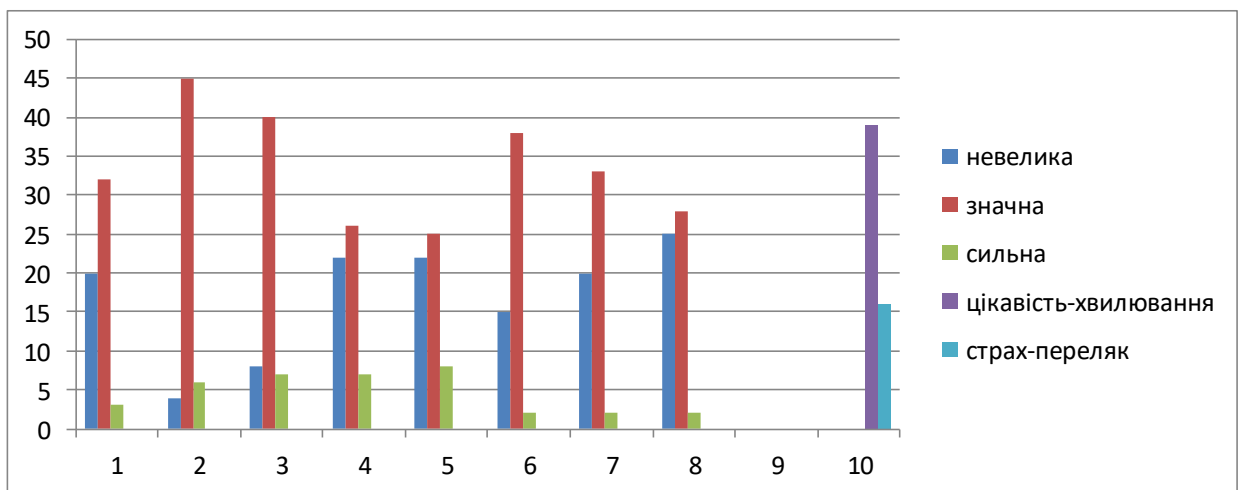
За співвідношенням кількості отриманих задовільних та незадовільних оцінок із кількістю зафіксованих проявів стресового стану (домінанта – «страх – переляк») було виявлено їхній збіг, довірча ймовірність 0,88–0,94 (рис. 4.7).



**Рис. 4.7. Кореляційні зв'язки залежностей результатів від ступеня прояву стресового стану**

Безпосередньо після виконання контрольного нормативу перебування у стресовому стані обстежуваних виражалося у прискореному верхньому диханні при середньому результаті у вправах і невеликий тремор кистей. Отримані було піддано кореляційному аналізу, за результатами якого було зроблено висновки про залежність результатів спостереження та оціночних результатів безпосереднього виконання вправ (табл. 4.11).

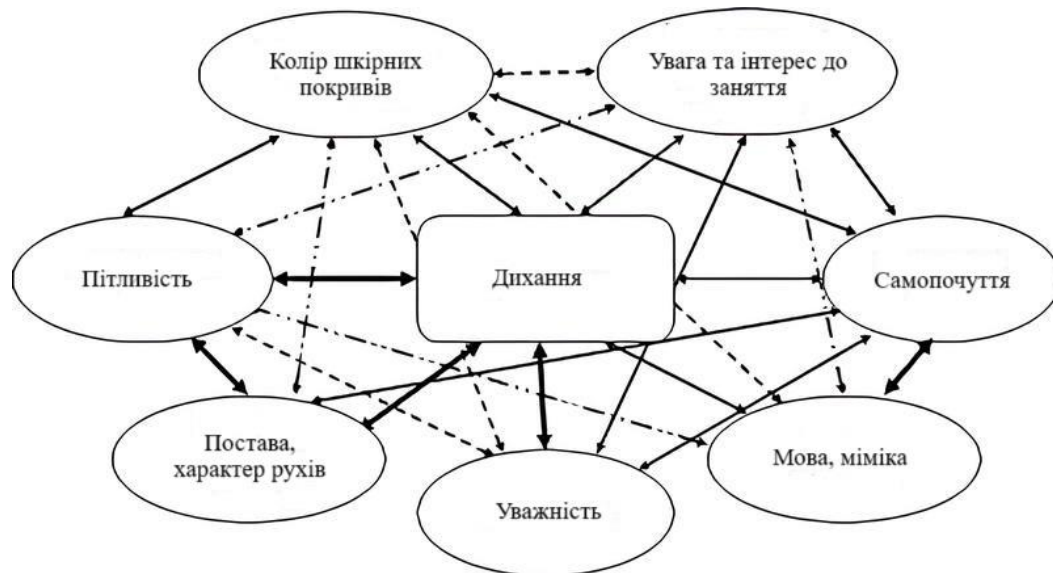
Одночасно на цьому етапі дослідження було здійснено оцінку показників ступеня емоційної тривоги за ступенем їхньої виразності. Було виявлено, що найбільшу інформативність по відношенню до усіх показників мають зовнішні ознаки, що характеризують надмірний стресовий стан: підвищене потовиділення, прискорене дихання, зміна постави та характеру рухів, увага, що оцінюється за точністю виконання завдання (рис. 4.8).



**Рис. 4.8. Зведена гістограма ступеня емоційної тривоги, вправа Тест Купера – група 1**

Кореляція результатів виконання контрольних вправ та виокремлених показників становила 0,77–0,89. При цьому найбільші кореляційні зв'язки виявились між результатом виконання вправи та «диханням» – 0,82; результатом виконання вправи та «увагою» – 0,79. Було виявлено, що у випадках збігу цих пар (дихання – увага) щодо сильного прояву ознаки емоційної нестабільності результат виконання контрольної вправи оцінювався не вище за оцінку «задовільно». Кореляційний зв'язок цієї пари склав 0,91. Паралельно зі зміною інтенсивності дихання в окремих обстежуваних у стартовій зоні відзначались порушення постави, підвищене потовиділення,

зміна кольору шкіри обличчя та шиї. Кореляційні відносини дихання із цими показниками склали: «дихання – порушення постви» – 0,72; «дихання – потовиділення» – 0,76; «дихання – зміна кольору шкірних покривів» – 0,71. Також спостерігалась достатньо сильна кореляція «дихання» з іншими показниками («мовлення, міміка», «самопочуття», «увага та інтерес до заняття») (рис. 4.9).



Умовні позначення	
Високий ступінь кореляції	↔
Середня ступінь кореляції	⇔
Низька ступінь кореляції	⋯↔
Відсутність кореляції	⋯↔

**Рис. 4.9.** Кореляційні зв'язки між показниками стресового стану

Такий достатньо високий рівень взаємозв'язків пар із «диханням» не є випадковим, він пояснюється природним нерозривним зв'язком усіх процесів, які відбуваються в організмі людини. Перехід обстежуваного до стану психофізіологічного стресу супроводжується почастищенням дихання, зміною роботи серцево-судинної системи, збільшенням потовиділення і т. п., необхідно забезпечити потреби організму у кисні, дефіцит якого призводить до швидкого стомлення (організм виробляє свій «ресурс»). Втома організму, своєю чергою, веде до порушень моторної (поведінка, координація і точність



рухів), і навіть мозкової діяльності (утруднення проведення розумових операцій, ймовірність прийняття помилкового рішення).

Було помічено, що збільшення інтенсивності дихання веде до більшого прояву імпульсивності (надмірне збудження та зниження активності), більш вираженими стають їхні негативні прояви, що супроводжуються: надмірним збудженням – погіршенням диференціювань, зайвою метушливістю, помилковим прийняттям рішень. Найбільшим проявом гальмівних процесів є загальна загальмованість людини, що характеризується значним зниженням ресурсів нервової системи. Виникає генералізована реакція, що супроводжується непередбачуваними (панічними) діями, вчинками всупереч здоровому глузду. Отримані дані на етапі проектування дозволили припустити обов'язковість проведення комплексу рекреаційних заходів для підвищення стресостійкості до складних фізичних вправ в обстежуваних зі стресогальмівним та стресостійким типами особистості. Це профілактичні паузи із виконанням комплексів вправ із саморегуляції за допомогою вирівнювання (заспокоєння) дихання та створення позитивних уявних образів (тривалість пауз не більше 30-60 с), а також обов'язковий мультимедійний супровід занять, що передує виконанню складних етапів контрольних вправ (додаток Т).

У межах психологічного спостереження щодо виявлення стресового стану перед виконанням контрольних вправ можна зазначити, що комплексна діагностика усіх показників протягом одного навчального заняття є достатньо складною. Зважаючи на динамічність проведення практичних занять та індивідуальність прояву зовнішніх психофізичних ознак стресу ефективність оцінки під час експерименту необхідно дотримання основних вимог: однаковий кількісний склад навчальних груп; наявність двох та більше керівників занять із відповідною кваліфікацією.

## 4.2. Аналіз зміни біологічних корелятив показників психологічного стресу

Психологічний стан – відносно обмежене у часі налаштування психіки людини, що впливає на перебіг психічних процесів і прояв властивостей особистості, підвищує чи знижує активність психічної діяльності на певному відрізку часу, визначає працездатність, готовність до подолання робочих навантажень, і навіть можливість індивідуума мобілізуватися у потрібний момент. Під впливом психічних навантажень відбуваються значні зміни у роботі серцево-судинної та дихальної систем організму. Виявлення цих закономірностей є важливою ланкою у роботі з формування стресостійкості фахівця морського транспорту.

*Серцево-судинна система.* Частота серцевих скорочень та пульсовий артеріальний тиск є основними показниками функціонального стану та діяльності усієї серцево-судинної системи. У звичайному стані пульс здорової людини, як правило, не перевищує 80 уд./хв., при цьому верхні межі значень його досягаються при виконанні фізичних вправ у формі змагання або у формі здійснення поточних та підсумкових контролів. При інтенсивності серцевих скорочень (ЧСС), що перевищують верхню межу високого навантаження (180 уд/хв.), організм переходить у критичний стан - стан максимальних навантажень. Одночасно значення пульсового артеріального тиску (ПАД) відображає запас потенційної та кінетичної енергій струму крові на ділянках судинної системи і врахуванням периферичного опору кровотоку та загальної частоти серцевих скорочень. Її величина визначається як різниця між показниками систолічного (СТ) та діастолічного (ДТ) тисків. У нормальних умовах (у спокої), у яких ДТ = 70-80 мм.рт.ст., рівень ПАД перебуває у діапазоні до 50 мм.рт.ст. Одночасно значення його нижніх меж є характеристикою особистості за типом роботи серцево-судинної системи відповідно до контрольних значень СТ:

- гіпотоніки (СТ нижче 110 мм. рт. ст.), ПАД <30 мм. рт. ст.,
- нормотоніки (СТ 110-129 мм.рт.ст.), ПАД = 30-49 мм. рт. ст.,

- гіпертоніки (СТ 130-140 мм. рт. ст.), ПАД = 50-60 мм. рт. ст.

Також необхідно зазначити, що під час виконання фізичних вправ з різною величиною навантаження ПАД змінюється пропорційно до об'єму крові, що викидається серцем при кожній систолі, і може досягати надвисоких значень – вище 100 мм. рт. ст. При цьому нормальної реакцією організму є перехід до вихідних значень протягом 5 хв. після закінчення виконання вправ. Відсутність такої реакції свідчить про підвищений вміст кортизолу у крові, що, у свою чергу, відображає перебування людини у стресовому стані.

У межах проведеного експерименту основними методами дослідження стали: пульсометрія та вимірювання артеріального тиску, які здійснювалися за тимчасовими відрізками виконання контрольних вправ із застосуванням додаткових стресових чинників та без них. Для об'єктивізації отриманих даних на заключному етапі експерименту також передбачалося проведення тестування виконання позапрограмної вправи – метання холодної зброї (ножа) з елементами несподіванки. Проведення вимірювань здійснювалося за допомогою автоматичного тонометра OMRONE3 EXPERT, секундоміра CASIO HS-80TW і тренувального комплексу Polar M-400, до складу якого входять наручний годинник і кардіодатчик, що закріплюється на тілі. Результатом проведених вимірювань стало виявлення обстежуваних, у яких на «старті» ЧСС перебувала у діапазоні значень середнього та високого фізичного навантажень (ЧСС > 120 уд./хв.). При відносно низьких підсумкових результатах окремих фаз виконання контрольних вправ фіксувалися надвисокі значення ЧСС більше 190 уд./хв. (табл. 4.12).

*Таблиця 4.12*

#### Результати вхідного контролю

Контрольні вправи	Показник ЧСС вище 190 уд./хв.					
	Група 1			Група 2		
	«4»	«3»	«2»	«4»	«3»	«2»
Метання гранати	1	2	0	0	1	0
Тест Купера	6	9	8	4	9	7

Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві	0	2	2	1	2	3
Біг на 2000 м	0	6	1	0	5	2

Такі дані більшою мірою свідчать про стресоутворюючу дію виконуваних вправ, ніж просто недостатню фізичну підготовленість курсантів. Так, при виконанні Тесту Купера, навіть укладаючись у контрольні нормативи та отримуючи позитивну оцінку, окремі обстежувані не могли продовжувати займатися, відчуваючи запаморочення та нудоту, чому безпосередньо сприяло перебування організму у тривалому стресовому стані (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

#### Зразок обліку даних виконання контрольної вправи – тест Купера

Контрольна точка	Точки контролю	Пульс, ЧСС
<b>1</b>	Перед оголошенням питань навчального заняття	<b>123</b>
<b>2</b>	За 30 с перед стартом	149
<b>1-е коло вправ</b>	10 віджимань	181
	10 стрибків з упору лежачи	186
	10 вправ на прес	182
	10 присідань	195
<b>2-е коло вправ</b>	10 віджимань	197
	10 стрибків з упору лежачи	199
	10 вправ на прес	189
	10 присідань	195
<b>3-є коло вправ</b>	10 віджимань	197
	10 стрибків з упору лежачи	199
	10 вправ на прес	186
	10 присідань	199

<b>4-е коло вправ</b>	10 віджимань	200
	10 стрибків з упору лежачи	199
	10 вправ на прес	195
	10 присідань	200
<b>Разом</b>	<b>Задовільно</b>	

Одночасно, при метанні гранати перевищення значень ЧСС вище 160 уд./хв. найчастіше позначалося на техніці виконання захисних дій: порушення техніки виконання прийому, злитості рухів і навіть втрати рівноваги, що безпосередньо позначалося на оцінці виконання нормативу (табл. 4.14).

Таблиця 4.14

#### Оцінка техніки виконання вправи «Метання гранати»

Групи	Пульс	«5»	«4»	«3»	«2»
		75 балів	60 балів	40 балів	0 балів
група 1	ЧСС < 120 уд./хв.	1	0	0	0
	120 < ЧСС < 150 уд./хв.	8	16	2	1
	150 < ЧСС < 190 уд./хв.	1	6	13	7
	ЧСС > 190 уд./хв.	1	0	0	0
група 2	ЧСС < 120 уд./хв.	0	0	0	0
	120 < ЧСС < 150 уд./хв.	11	11	5	3
	150 < ЧСС < 190 уд./хв.	1	6	12	6
	ЧСС > 190 уд./хв.	0	0	0	0

Було відзначено, що як і в разі експертної оцінки тих, хто займається зовнішніми проявами, при виконанні контрольних вправ та інших розділах

фізичної підготовки: гімнастика та атлетична підготовка (нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві), біг на 2000 м результати свідчили про залежність отриманих оцінок та значень ЧСС (табл. 4.15).

Частотний розподіл значень, отриманий у цих дослідженнях, подано на рис. 4.10, з якого видно, як змінюється ЧСС при виході обстежуваних на вихідне положення (на старт). Особливо це є показовим при впровадженні додаткових стресових чинників.

Таблиця 4.15

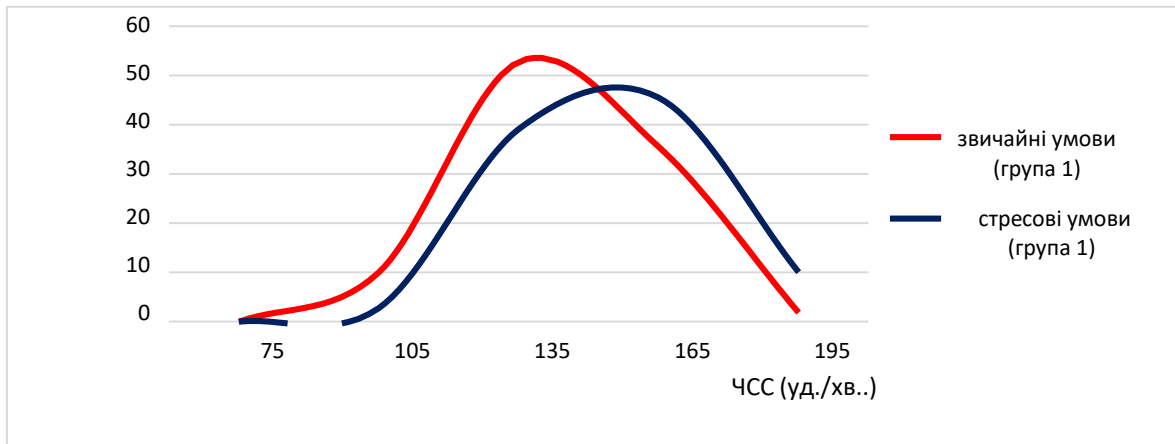
### Оцінка техніки виконання контрольних вправ

#### Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві / Біг на 2000 м

Групи	Пульс, ЧСС, уд./хв.	Оцінка за вправу							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
1	< 120	0	0	1	1	0	0	0	0
	120-150	14	9	7	11	4	5	1	1
	150-190	4	4	11	6	10	15	3	3
	> 190	0	0	0	0	0	0	0	0
2	< 120	0	0	0	0	0	0	0	0
	120-150	21	10	9	9	3	9	1	1
	150-190	1	2	11	7	5	15	4	2
	>> 190	0	0	0	0	0	0	0	0

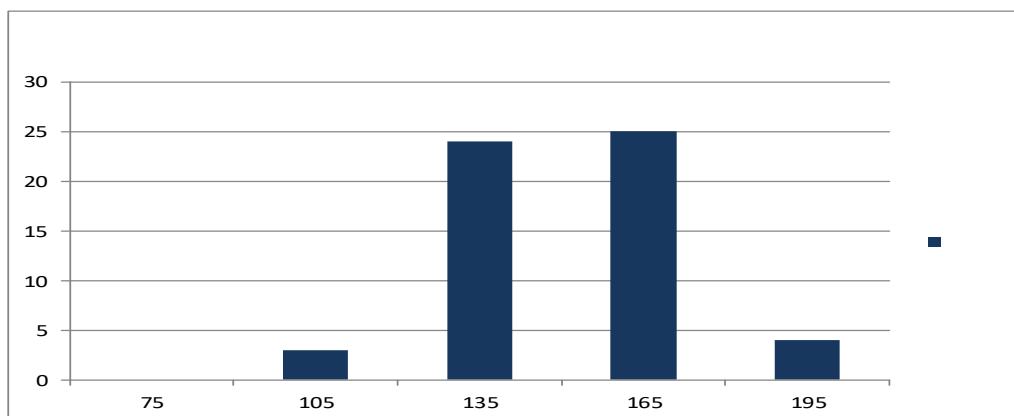
Зміни, що відбуваються, є достатньо закономірними із врахуванням перебування обстежуваних у стані, що визначається фізичним терміном «стартова готовність», що супроводжується зміною середнього показника ЧСС зі зміщенням в область великих величин, що відображає загальну активацію симпатичної системи. Разом із цими значеннями ЧСС у межах середнього або високого фізичного навантажень в обстежуваних на момент лише заняття стартового рубежу свідчить про переважання процесів збудження над гальмуванням - стану «стартової лихоманки», тривале перебування в якій

негативно позначається на результаті діяльності. У цей проміжок часу спостерігається збільшення дисперсії розподілу ЧСС, крива стає більш пологою та витягнутою.



**Рис. 4.10.** Діаграма розподілу ЧСС перед виконанням контрольної вправи «Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві»

Необхідність перевірки справедливості отриманих результатів щодо природи та величини параметрів процесу, що розглядається, зумовила необхідність їхнього підтвердження статистикою. Використовувався критерій Пірсона. Математичний аналіз здійснювався у діапазоні від мінімальних до максимальних значень (рис. 4.11).



**Рис. 4.11.** Приклад розподілу ЧСС курсантів контрольної групи під час виконання тесту Купера без стрес-чинників

Було проведено 16 випробувань із чотирьох контрольних вправ із виявленням значень ЧСС та ПАД: у нормальних умовах та із застосуванням

стресових чинників. Результати експерименту піддавалися статистичного аналізу, який містив перевірку випробувань на однорідність та оцінювання коефіцієнтів за допомогою матриці. При однаковій кількості випробувань у кожній із груп та припущень про нормальний розподіл ймовірності у генеральній сукупності

Як відображення інформації на графіці за віссю X використовувалися середні значення і кожному із діапазонів ЧСС. Результати кожного випробування були незалежними, оскільки лише у цьому випадку отримані під час експерименту значення функції можуть бути результатом випадкового розсіювання, а не результатом будь-якої домінуючої дії. За дотримання цих умов на основі центральної граничної теореми при зростанні кількості випробувань розподіл експериментальних значень буде нормальним.

Для обчислення середнього значення діапазону відповідно до алгоритму вирішення задач за методикою Пірсона використовувалося середнє вибіркве «XB», що визначається за формулою:

$$XB = \frac{\sum_{k=1}^k x_i * n_i}{n}, \text{ де } k = 5, n = 55 \quad (4.2)$$

де k – кількість діапазонів, n – кількість обстежуваних.

При доказі відповідності нормальному розподілу ймовірностей необхідно знайти «вибіркву дисперсію» та «середнє квадратичне відхилення» (сквв)  $\Delta_b$ , які визначаються за формулами:

$$\Delta_b = \frac{1}{n} * \sum_{k=1}^k (x_i - x_b)^2; \text{ сквв} = \sqrt{\Delta_b} \quad (4.3)$$

де  $\Delta_b$  - міра розкиду значень випадкової величини відносно її вибіркового середнього, сквв – квадратний корінь із вибіркової дисперсії.

Для подальшого знаходження ймовірності, що свідчить про те, що будь-яке значення опиниться у відповідному діапазоні, необхідно знайти значення функції Лапласа

$$\begin{cases} \varphi(z_i) \\ \varphi(z_i+1) \end{cases}$$

При цьому аргументи функцій (z та z+1) обчислюються за формулою:



$$z_i = \frac{x_i - X_b}{СКВВ} \quad (4.4)$$

де  $z_i$  - аргумент функції Лапласа, необхідний для її обчислення.

Функції  $\varphi(z_i)$  і  $\varphi(z_i+1)$  визначаємо за допомогою вбудованої функції «нормальний стандартний розподіл» ( $z_i; 1$ ) – 0,5» - значення, що відповідають йому знаходиться у таблиці наприкінці книги з математичної статистики [84].

Вірогідність того, що випадкове значення попадає до відповідного діапазону ( $p_i$ ), знаходимо за формулою:

$$p_i = \varphi(z_i+1) - \varphi(z_i) \quad (4.5)$$

Представлений алгоритм роботи є необхідною умовою для обчислення поправочних  $n_i(n'_i)$ , що визначаються за формулою:

$$n'_i = \sum_{k=1}^k n'_i * p_i \quad (4.6)$$

Для безпосереднього підтвердження гіпотези про те, що представлена сукупність даних становить функцію нормального розподілу було визначено критерій  $\chi^2$  (Хі квадрат).

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \left( \frac{(n_i - n_i^1)^2}{n_i^1} \right) \quad (4.7)$$

Відповідно до методики оцінки цей параметр порівнювався із параметром  $\chi^2$  крит. (Хі критичне), що залежить від рівня значущості.

Якщо  $\chi^2 < \chi^2$  крит., висунута гіпотеза є правильною, і сукупність даних становить функцію щільності  $f(x)$ .

Для обчислення значень функції нормального  $f(x)$  було використано формулу:

$$f(x) = \frac{1}{\sigma_x \sqrt{2\pi}} * e^{-\frac{(x-m_x)^2}{2\sigma_x^2}} \quad (4.8)$$

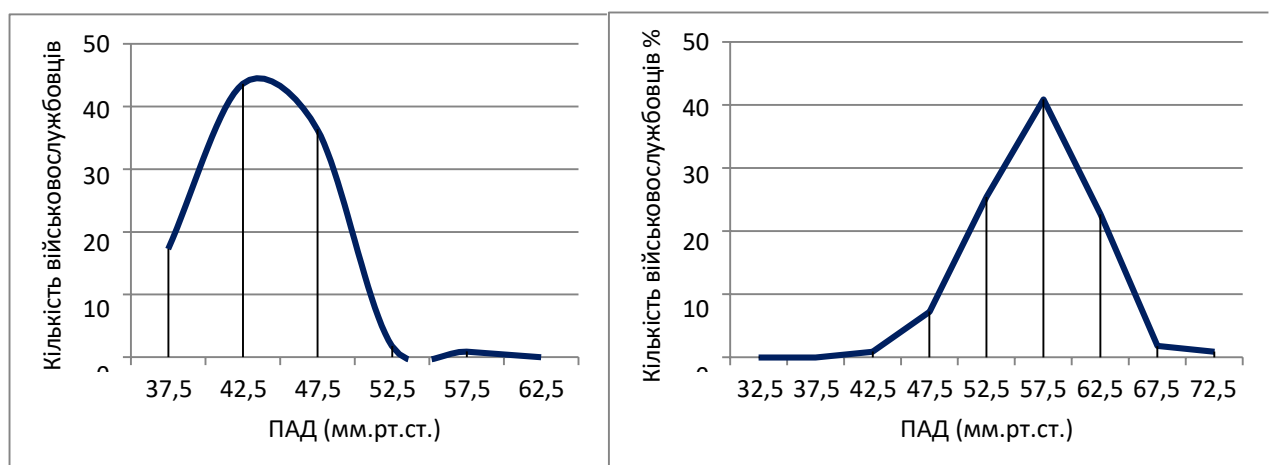
У Excel цю формулу замінює функція «=НОРМ. РОЗП ( $x_i^*$ ; хв; СКВВ; БРЕХНЯ чи ІСТИНА) для функції розподілу.

В результаті узагальнення експериментальних даних було складено графіки щільності розподілу та гістограми, які враховують кількість курсантів у відповідних діапазонах для кожної з вправ із врахуванням додаткових

стресових навантажень та їхньої відсутності (рис. 4.15). З цих графіків видно, що значення, що характеризують фізичне навантаження (загальне відхилення результатів) контрольної групи від експериментальної відрізняються незначно. Ліва частина рисунку відповідає стану обстежуваних без навантаження, права – їхнього стану за умов стресу. На початку експерименту, перед виконанням вправи (на стартовому рубежі), 5,8% із них мали пульс у межах 150-180 уд./хв., досягаючи значень середнього та високого фізичного навантажень, характеризуючи реакцію симпатичної системи організму на виконання майбутньої вправи. Показники ЧСС, зрушені у бік брадикардії, було зафіксовано у 2,1% обстежуваних, засвідчуючи активацію роботи парасимпатичної системи. В обстежуваних із несприятливим соціонічним типом особистості під час створення додаткових стресових умов значення пульсу сягали верхніх меж.

Також заведено вважати, що нормою для людини є співвідношення значень систолічного та діастолічного тисків у межах 120 на 80 мм. рт. ст. (ПАТ = 40 мм. рт. ст.) і збільшення цих показників не більш як на 25 мм. рт. ст. під час фізичного навантаження до 140-150 на 90-100 мм. рт. ст. (ПАТ = 50).

Аналіз динаміки засвідчив, що найвищі значення ПАТ виникають перед виконанням контрольних вправ, найбільші з них за додавання стресових умов (рис. 4.12).



**Рис. 4.12.** Діаграма розподілу значень ПАТ перед виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод (без стресу та зі стресом)

У більшості обстежуваних експериментальних груп до старту (після проведення підготовчої частини занять із низьким фізичним навантаженням) ПАТ перебувало у межах 55-70 мм. рт. ст., при цьому на фініші, з урахуванням виконання вправ у максимальному темпі, воно зростало до діапазону 67-82 мм. рт. ст. Фіксовані значення після 5-хвилинного інтервалу відпочинку у більшості обстежуваних поверталися до вихідної межі - 40-59 мм. рт. ст., при цьому перевищення норми виявилось приблизно у 20% респондентів - 76-90 мм. рт. ст. Також після закінчення 10-хв. відпочинку в окремих обстежуваних значення ПАТ продовжувало перебувати в діапазоні «критичних величин» - 54-67 мм. рт. ст. (приблизно 10%), що було свідченням підвищеного рівня вмісту кортизолу у крові. Така залишкова реакція організму на фізичне навантаження стала наслідком перебування обстежуваних у значному стресовому стані (табл. 4.16).

Таблиця 4.16

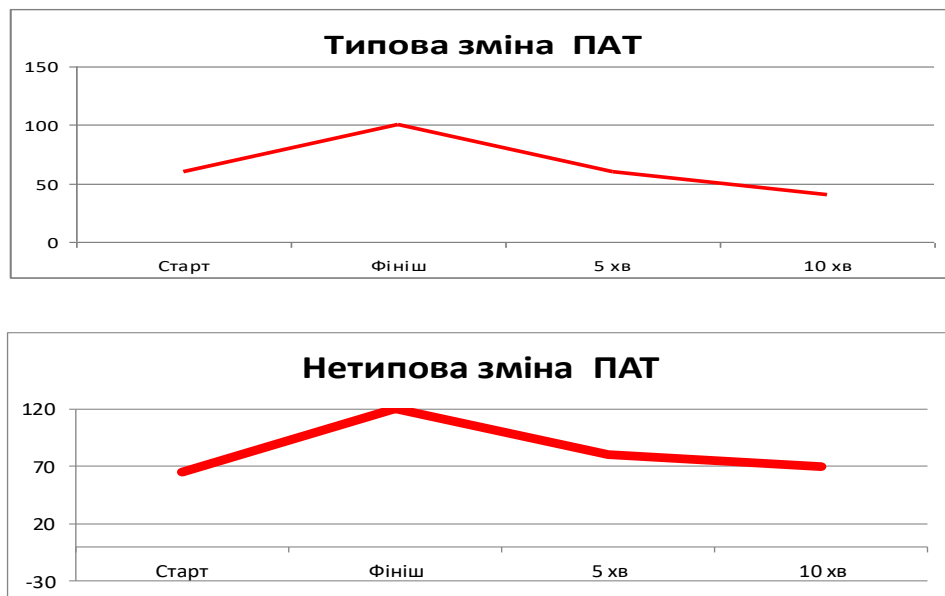
**Зведена відомість обліку критичних значень ПАТ на етапах виконання контрольних вправ без стресу, ПАТ > 55 мм. рт. ст.**

Групи	Положення	ОКВ на ЄСП	Прийоми РБ	Стрибок ч/з коня	Плавання
Група 1	Старт	3	1	3	0
	Фініш	39	35	24	21
	5-хв. інтервал	13	11	14	4
	10-хв. інтервал	6	3	5	2
Група 2	Старт	2	3	3	0
	Фініш	41	32	26	26
	5-хв. інтервал	15	14	15	7
	10-хв. інтервал	5	3	4	2

Одночасно при включенні до складу контрольних вправ додаткових стресових чинників, зафіксована кількість обстежуваних з ПАТ вище за норму після 10-хв. інтервалу виявлялась значно більшою (рис. 4.13).

При детальному розгляді динаміки зміни значень пульсового артеріального тиску було встановлено, що на початок експерименту в експериментальних групах розподіл обстежуваних за нетиповою зміною

значень ПАТ виявився приблизно однаковим. При цьому, до закінчення експерименту, спостерігалися зміни, що виразилися в зниженні кількості випадків нетипової поведінки ПАТ (табл. 4.17).



**Рис. 4.13. Зміни значень ПАТ в процесів виконання вправи**

*Таблиця 4.17*

**Зміна кількості обстежуваних з нетиповою поведінкою ПАТ на завершальному етапі експерименту**

Вправи	Група 1			Група 2		
	Число осіб	Число осіб	Відсоток	Число осіб	Число осіб	Відсоток
ОКВ на ЄСП	6	5	16%	5	2	60%
Прийоми РБ (ніж)	3	2	33%	3	1	67%
Стрибок ч/з коня	5	3	40%	4	1	75%
Плавання	2	2	0%	2	0	100%

Представлені у табл. значення наочно свідчать про зміни, що відбулися. На завершальному етапі експерименту: у групі 1 виявилось 5 осіб, які показали підвищену реакцію на виконувану вправу в нормальних і стресових умовах, і в групі 2 – 2 обстежуваних, в яких було зафіксовано перевищення контрольних значень ПАТ після 10-хв. інтервалу у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод із додатковим стрес-чинником.

Слід зазначити, що на цей час існує багато протилежних думок на тему визначення стресу за окремими біологічними показниками у зв'язку з тим, що характер емоцій, які виникають під час стресу, залежить від багатьох чинників, які часом складно контролювати. Тому для об'єктивного оцінювання отриманих даних було застосовано спосіб визначення рівня стресостійкості за Індексом стресу, вихідними значеннями для якого є вегетативні показники організму, фіксовані безпосередньо перед виконанням завдання. Цей спосіб (Ю. Шейх-Заде, К. Шейх-Заде) належить до технологій функціональної діагностики. Як зазначають розробники методу, його відмітними особливостями є висока чутливість, простота і доступність. Сутність методу полягає в оцінюванні стресостійкості за показниками зміни вегетативних функцій (ЧСС і ПАТ), з врахуванням маси обстежуваного та нормуючого коефіцієнта (1). При цьому нормальний рівень стресу становить 0,88-1,12 у.од., значення, нижчі за цю межу, характеризують високий рівень стресостійкості, вищі – низький рівень стресостійкості.

$$S = f \cdot \text{ПАТ} \cdot M^{1/3} \cdot K \quad (4.9)$$

де  $S$  – Індекс стресостійкості,  $f$  – частота серцевих скорочень (хв.), ПАТ - пульсовий артеріальний тиск (мм рт.ст.),  $M$  – маса обстежуваного (кг),  $K$  – нормуючий коефіцієнт (для чоловіків  $K=0,8244 \cdot 10^{-4}$ , для жінок  $K=0,9357 \cdot 10^{-4}$ )

Наведений діапазон значень нормального рівня стресу авторами винаходу практично був встановлений для оцінки рівня стресостійкості респондентів у період сесії перед іспитами, за відсутності фізичного навантаження.

З врахуванням обов'язкової структури проведення занять із фізичної підготовки, основній частині заняття передують підготовча частина, в якій підготовчі вправи виконуються з низьким і середнім фізичним навантаженням, межі діапазону Індексу стресу були скориговані для умов проведення експерименту:

- за низького фізичного навантаження перед стартом: ЧСС - у межах до 120 хв-1, ПАТ = 45-50 мм рт. ст.;

- при середньому фізичному навантаженні на старті: ПАТ = 50-55 мм рт. ст.; ЧСС = 120-150 хв.

З врахуванням прямої залежності показників Індексу стресу від значень ПАТ і, відповідно, від ЧСС (обернено пропорційна залежність) було прийнято гіпотезу про те, що розрахунок граничних меж, які б відповідали його нормальному рівню під час виконання фізичних вправ, можна виразити пропорцією:

$$\frac{0,88-1,12}{x_1-x_2} = \frac{\text{ПАТ}}{\text{інтервалЧСС}} \quad (4.10)$$

або  
ЧСС

$$\frac{0,88-1,12}{x_1-x_2} = \frac{70-90}{\text{інтервалЧСС}} \quad (4.11)$$

При цьому діапазон нормальних значень Індексу стресу перед виконанням контрольних вправ:

- за низького фізичного навантаження на підготовчій частині заняття становить - S=1,12-1,4 у.од. (ПАТ=45-50 мм рт. ст., ЧСС = 90-120 уд/хв.);

- за середнього фізичного навантаження - S=1,4-1,54 у.од. (ПАТ=50-55 мм рт. ст., ЧСС = 120-150 уд/хв);

- за високого фізичного навантаження - S=1,54-1,68 у.од. (ПАТ=55-60 мм рт. ст., ЧСС = 150-180 уд/хв).

На етапі роботи взята за основу гіпотеза була перевірена на предмет спроможності експериментальним шляхом. На основі отриманих даних було складено таблицю розподілу обстежуваних за ЧСС і рівнем стресостійкості.

Відповідно керівник заняття послідовно заносить інформацію на комп'ютер у режимі on-line і на виході отримує об'єктивну інформацію значень Індексу стресу, що відображають поточний стан обстежуваного.

Таблиця 4.18

## Розподіл кількості респондентів за ЧСС і рівнем стресостійкості

Кількість обстежуваних	Низький	Середній	Високий
Кількість обстежуваних до експерименту	26	2	1
Кількість обстежуваних після експерименту	17	4	8
ЧСС	90-120	120-150	150-180

У результаті застосування цієї програми на початковому етапі експерименту в обох групах було зафіксовано приблизно рівні результати за середнім балом виконання контрольних нормативів і виокремленим рівнем стресостійкості (Індекс стресу) (табл. 4.19).

Таблиця 4.19

## Результати виконання контрольних вправ

Розділ фізичної підготовки	Вправа	Середній бал	Показник Індексу стресу						
			низький		середній		високий		
			1	2	1	2	1	2	
Рукопашний бій	Захист від удара ножом	1- 3,62							
		2- 3,58	8	8	20	18	27	29	
Подолання ЄСП	Загальна контрольна вправа на ЄСП	1- 4,02							
		2- 4,01	5	6	21	19	29	30	
Гімнастика та атлетична підготовка	Стрибок ноги через коня у довжину	1- 3,92							
		2- 4,07	8	9	19	19	28	27	

Плавання	Плавання	1- 3,74						
		2- 3,67	3	5	24	21	28	29

Примітка: 1- група 1, 2 – група 2

Дані табл. показують, що на початок експерименту у 29 осіб було перевищено нормальний поріг Індексу стресу. При цьому з низьким Індексом стресу (високий рівень стресостійкості) - 6 осіб (10,91%) у групі 1 і 8 осіб (12,73%) у групі 2; із середнім Індексом стресу - 21 особа (38,18%) у групі 1 і 23 особи (35%) в ЕГ-2; з високими значеннями (низький рівень стресостійкості) у групі 1 відмічено 28 осіб (50,91%), і 24 особи (52,27%) в ЕГ-2.

Отримані значення Індексу стресу виявили, що найбільша частина з них перебуває у діапазоні від 120 до 150 уд./хв.,  $S = 1,4-1,54$  у.од. На графіках спостерігається, що чим більше ЧСС, тим нижче рівень стресостійкості і, навпаки, чим менше ЧСС, тим рівень стресостійкості вище. Із цього можна зробити висновки, що залежність між ЧСС та Індексом стресу є зворотно пропорційною до стресостійкості (рис. 4.14).

Зважаючи на індивідуальні прояви стресових реакцій (в окремих обстежуваних порогові значення було перевищено лише під час виконання однієї з контрольних вправ, тоді як в інших її оцінювали як низьку або нормальну), на заключному етапі експерименту виявилася потреба у визначенні стресостійкості за Індексом стресу з врахуванням даних за усіма контрольними вправами.

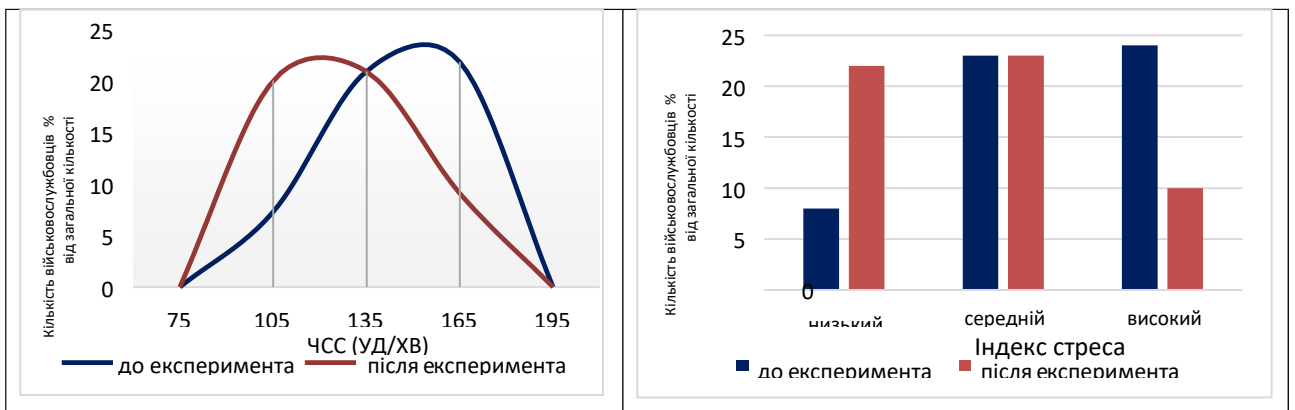
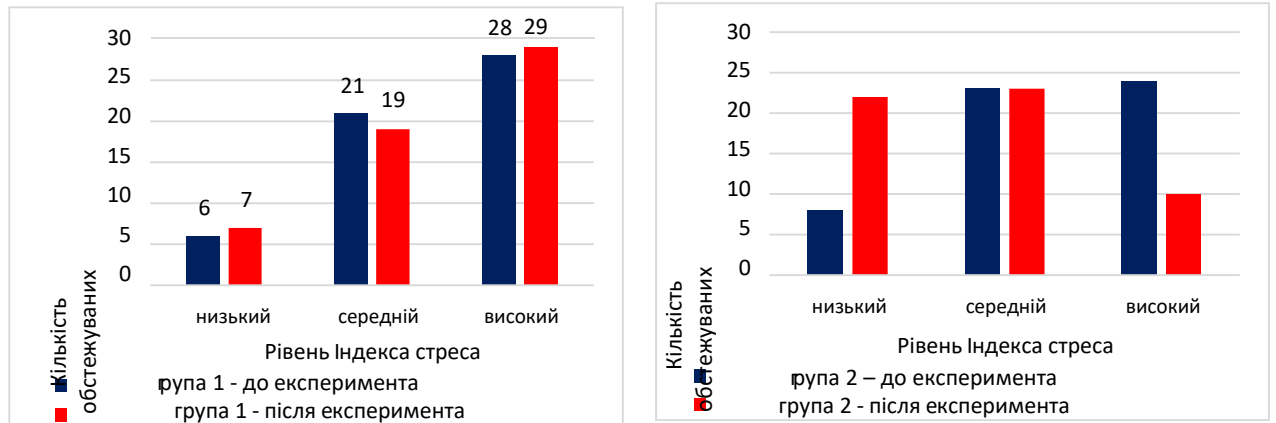


Рис. 4.14. Зміна значень ЧСС і «S» в ЕГ-2



Відповідно до запропонованої методики на наступних заняттях обстежувані працювали по групам, що характеризують соціонічний тип особистості з виконанням навчальних завдань, що різняться за обсягом та інтенсивністю.

Результатом цього стало незначне збільшення фізичних показників на фоні зменшення кількості вегетативних зрушень в експериментальній групі (рис. 4.15).



**Рис. 4.15.** Динаміка зростання показників на завершальному етапі

З рис. 4.15 видно, що у групі 1 спостерігається незначне збільшення кількості обстежуваних за стійкістю до стресу: велика кількість з них перебуває на рівні низької стресостійкості, при цьому розподіл не залежить від поточного навантаження.

*Таблиця 4.20*

#### Поточний контроль виконання вправ з виявленням Індексу стресу

Групи	Розділ	Оціночні показники				Індекс стресу		
		«5»	«4»	«3»	«2»	Високий	Норма	Низький
Група 1	Подолання перешкод	28	14	8	5	21	24	10
	Гімнастика	20	21	12	2	22	27	6
	Плавання	17	24	12	2	21	23	11
	Рукопашний бій	14	22	13	6	23	26	6

Група 2	Подолання перешкод	29	17	7	2	8	22	25
	Гімнастика	33	16	5	1	5	24	26
	Плавання	22	21	12	0	4	23	28
	Рукопашний бій	28	20	6	1	7	27	21

На рівні середнього і високого навантажень кількість обстежуваних є невеликою або ж спостерігається їхня відсутність; у групі 2 - до експерименту розподіл обстежуваних є приблизно однаковим із групою 1. На завершальному етапі експерименту було відзначено зростання показників: середній бал зріс із 3,84 до 4,17 (від усіх оцінок за 5-бальною системою), а кількість обстежуваних із показниками високого Індексу стресу знизилася з 52,27 до 10,91%. (табл. 4.20).

Отримані в результаті тестування дані дають можливість уявити загальну картину спеціальної підготовленості обстежуваних, що дозволяє оцінити рівень стійкості до стресу, використовуючи модельну низку параметрів, і спланувати тренувальні навантаження з врахуванням їхньої корекції.

*Дихальна система.* Дихання є одним із показників функціональності організму, що має довільну регуляцію. Розрізняють зовнішнє дихання (газообмін між кров'ю легеневих капілярів і зовнішнім середовищем), а також дихання внутрішнє (газообмін між клітинами тканин і кров'ю, під час такого газообміну клітини, споживаючи кисень, виділяють вуглекислий газ). Чим менша кількість кисню надходить до організму людини, то більш вираженими стають гальмівні реакції, що відображають її діяльність. При цьому працездатність її визначається здебільшого тим, який обсяг кисню надходить до крові капілярів легенів і доставляється до клітин і тканин. Чим вищою є екскурсія легенів, тим більшу кількість кисню буде доставлено органам і тканинам і, відповідно, виводиться більша кількість вуглекислого газу, що значною мірою впливає на збільшення працездатності організму у цілому.

Дихання дуже чутливе не лише до фізичного навантаження, а й до емоційного впливу, адже не випадково воно координується нервовою системою. Тривога, страх, паніка, гнів змінюють характер діяльності організму, збільшується частота дихання, зростає навантаження на організм, підвищуються пульс і частота серцевих скорочень. У зв'язку з цим вкрай важливим видається вміння людини здійснювати свідому регуляцію величини емоційного напруження, що виникають, за рахунок зниження частоти дихання і збільшення її глибини.

Наразі у психосоматичній медицині та професійному спорті велику увагу приділяють технологіям функціонального біокерування (ФБУ), за допомогою яких здійснюється виявлення психічних відхилень стресового характеру, що впливають на працездатність людини. При цьому основними параметрами ФБУ є частота і глибина дихання. Зазначається, що при істотному розбіжності ритмів дихання і серцевої діяльності істотно знижується показник синусової дихальної аритмії, в результаті чого створюється додаткове навантаження на серце.

Таблиця 4.21

### Характеристика основних типів дихання

№ з/п	Тип дихання	Характеристика
1	Ключичне дихання	Найбільш поверхневе дихання з усіх типів дихання. Характеризується великою напругою м'язів за не задіяння діафрагми. Характерною особливістю є легке підняття ключиць догори і невелике розширення грудної клітки на вдиху. Переважний тип дихання реєструється у ситуаціях, супроводжуваних переляком, підвищеною тривожністю. Відзначається його згубний вплив на організм, що спричиняє порушення пам'яті, уваги і спричиняє захворювання

2	Грудне дихання	Дихання, за якого заповнюються переважно верхні та середні відділи легень. Характеризується активною роботою міжреберних м'язів і зміненою роботою діафрагми, яка, зважаючи на сильне напруження або рух догори, перешкоджає здійсненню глибокого вдиху та видиху. Відмінною особливістю є зоровий рух грудної клітки. Відзначається створюване значне навантаження на дихальну, серцево-судинну і м'язову системи організму
3	Діафрагмальне дихання	Дихання, при якому заповнюються верхні та середні відділи легень. Характеризується активною роботою та ритмічною роботою усіх дихальних м'язів (діафрагми та міжреберних м'язів). Відмінною особливістю є зоровий рух черевної стінки. Відзначається найбільш оптимальний ефективний тип дихання для людини

Тривале перебування організму у стані перенапруги, своєю чергою, веде до зриву адаптаційних здібностей і розвитку соматичної патології. Призначенням ФБУ є не лише оцінка поточного стану обстежуваних, а й прищеплення їм навичок довільної регуляції дихання, тобто навчання діафрагмального типу дихання, що дозволяє підвищувати внутрішній резерв організму з протистояння емоційним зрушенням. Діафрагмальне дихання є найглибшим і тому найбільш значущим для організму з усіх типів дихання, що розрізняються за типом вдиху: верхнє – «ключичне», середнє – «грудне» і нижнє – «діафрагмальне» дихання (табл. 4.21).

Ефективність його використання порівняно з іншими типами дихання полягає у тому, що завдяки найповнішому насиченню легень киснем знижується фізична та емоційна напруга, з врахуванням підключення до роботи нижніх міжреберних м'язів.

У межах експерименту було проведено оцінку працездатності дихальної системи з виявленням переважного типу дихання в експериментальних групах для осіб, які належать до стресостійкого і стресогальмівного типів особистості.

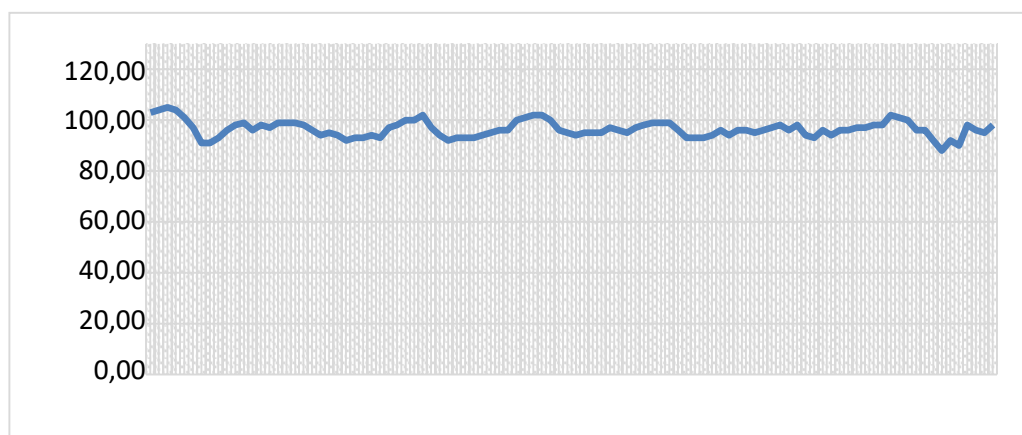
Первинна діагностика із застосуванням ФБУ виявила, що і у групі 1 (26 осіб), і у групі 2 (27 осіб), в осіб зі стресогальмівним і стресостійким типами особистості переважними типами дихання були ключичний і змішаний (табл. 4.22).

Таблиця 4.22

### Результати діагностики з виявленням типу дихання

Тип особистості / тип дихання	Експериментальні групи			
	ЕГ 1		ЕГ 2	
	Кількість	%	Кількість	%
Стресогальмівні	9	35	13	48
ключичний	7	27	11	41
змішаний	2	8	2	7
грудний	0	0	0	0
Стресонестійкі	17	65	14	52
ключичний	14	54	8	30
змішаний	2	8	5	19
грудний	1	3	1	3

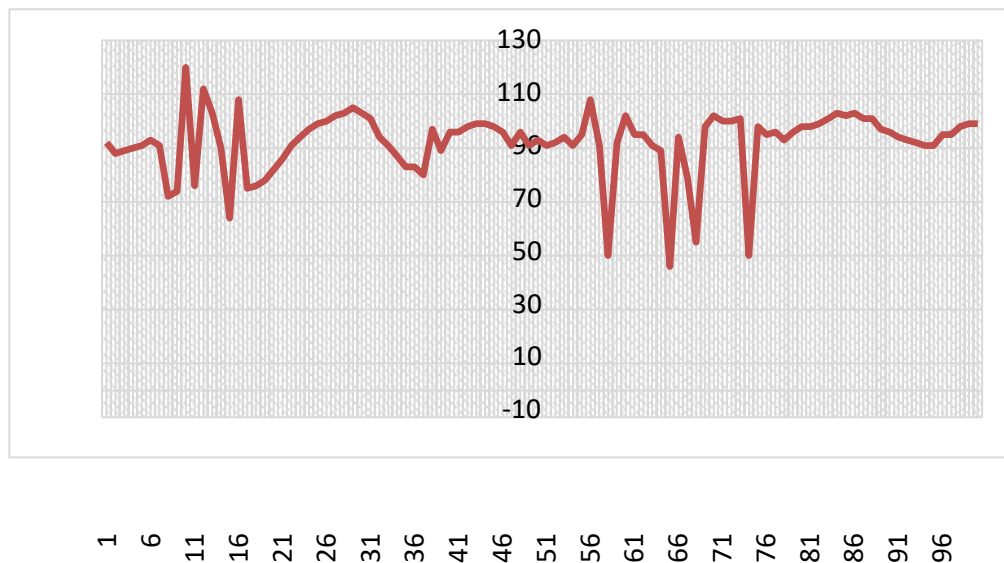
Ключичний тип дихання продемонстрував 21 обстежуваний в ЕГ-1 і 19 – в ЕГ-2 (рис. 4.16).



1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66 71 76 81 86 91 96

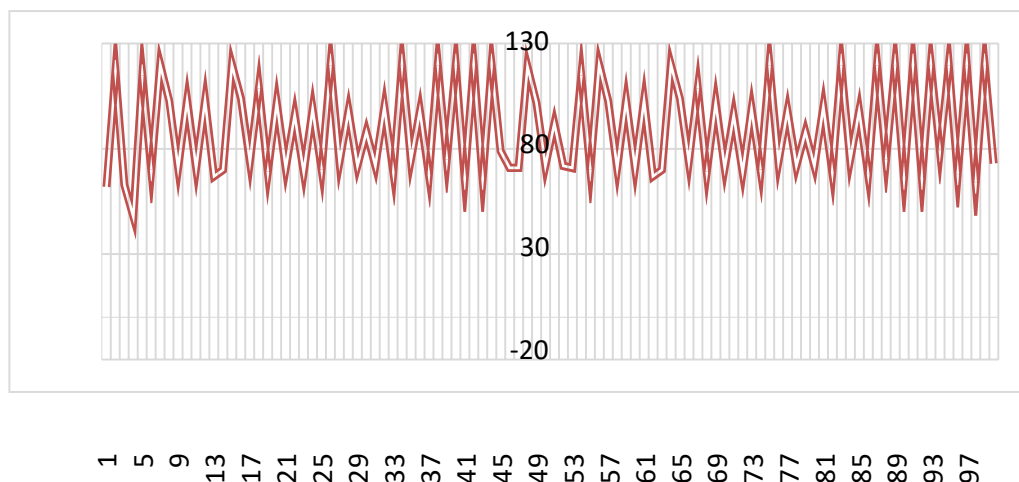
Рис. 4.16. Ключичний тип дихання

Змішаний тип дихання було виявлено у 4 обстежуваних в ЕГ-1 і 7 - в ЕГ-2 (рис. 4.17)



**Рис. 4.17. Змішаний тип дихання**

Грудний тип дихання було виявлено в одного обстежуваного в ЕГ-1 та ЕГ-2 (рис. 4.18).



**Рис. 4.18. Грудний тип дихання**

*Таблиця 4.24*

**Розподіл навчально-практичного матеріалу**

Назва	Мета
Вступне ознайомче заняття	Активізація і систематизація знань про прийоми саморегуляції
Первинна	Виявлення особливостей психофізіологічного і

діагностика	психоемоційного стану, визначення індивідуальної техніки дихання
Комплексні заняття	Вивчення діафрагмально-релаксаційного типу дихання, методів психоемоційної саморегуляції. Проведення психофізіологічних тренінгів: постановка навички дихання; навчання діафрагмальному диханню; закріплення навички діафрагмального дихання
Заключна діагностика	Аналіз вихідних результатів (прогрес тренувань та успішність проведеного тренінга)

Методикою навчання для цієї категорії обстежуваних також передбачалося вдосконалення сформованих навичок додатковим введенням до навчального процесу п'ятихвилинки діафрагмального дихання перед виконанням складних фізичних вправ. Під час роботи за методиками АТ і ДД здійснювали послідовну і поперемінну роботу з різними видами сигналів біологічного зв'язку. Під час сеансів в обстежуваних реєстрували фізіологічні показники роботи серцево-судинної системи організму, результати якої відображали у вигляді зорових і слухових сигналів зворотного зв'язку з використанням різних відео сюжетів. Результат таких діагностик наочно демонстрував обстежуваним ступінь гармонії роботи їхнього серця і дихання, визначаючи дихальну аритмію серця.

Одночасно з цим на заняттях проводилося навчання методикам АТ (способам самонавіювання і м'язової релаксації). Комплекс, який у разі його засвоєння надає можливість людині регулювати власний психічний стан завдяки відтворенню низки словесних формул, які посилюються м'язовою релаксацією та відтворенням чуттєвих образів в уяві бажаної зміни (потепління, полегшення, заспокоєння тощо). Слід зазначити, що в процесі навчання технік АТ основним критерієм ефективності є рівень сформованості самовпорядкованих впливів, які здійснюють ті, хто навчається, для досягнення

потрібного стану «на виході» з аутогенного занурення, а також отримання відтермінованого оптимізуючого ефекта.

На заняттях для розвитку цих навичок необхідно використовувати спеціальні слова-формулювання – «формули мети», які задають спрямованість подальшого розвитку стану організму: до подальшого розслаблення, відпочинку, переходу до сну або ж здійснюють активувальний вплив в умовах необхідності розпочати діяльність одразу ж після закінчення сеансу релаксації. У міру вироблення і доведення до автоматизму сформованих навичок довільної регуляції слова-формулювання зв'язуються воедино і потім суттєво редукуються.

Застосування цих технологій у навчанні учасників зі стресонестійким і стресогалямвним соціонічним типами особистості сприяло значному зростанню фізичних показників. Так, під час чергового контрольного зрізу з виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод у ЄГ-2 результат зріс на 1,2 бали і становив 4,5, а в ЄГ-1 спостерігалось незначне зростання результату – на 0,4 бали (табл. 4.25).

*Таблиця 4.25*

**Результат виконання контрольної вправи на єдиній смузі перешкод**

Експериментальні групи	Середній бал	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
ЄГ-2	3,3	4,5
ЄГ-1	3,5	3,9

Заключна діагностика з застосуванням ПТК «Психо-тест – ПГС» показала, що в ЄГ-1 результати практично не змінилися, а в учасників ЄГ-2 вони зазнали значних змін (табл. 4.26).

*Таблиця 4.26*

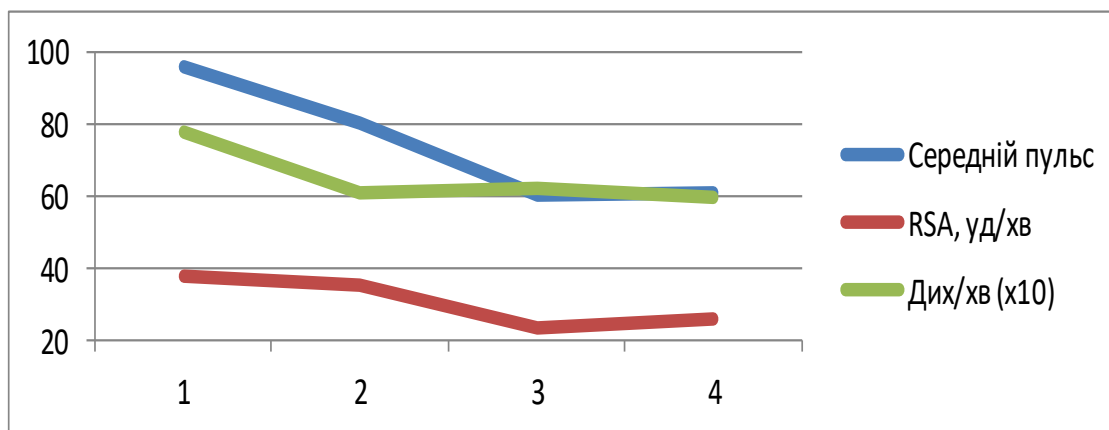
**Результати заключної діагностики з виявленням типу дихання**

Тип особистості / тип дихання	Експериментальні групи	
	ЄГ-1	ЄГ-2



	Кількість	%	Кількість	%
Стресогальмівні	9	35	11	41
ключичний	7	27	1	4
змішаний	2	8	2	7
грудний	0	0	3	11
діафрагмальний	0	0	7	26
Стресонестійкі	17	65	14	52
ключичний	11	42	0	0
змішаний	3	12	1	4
грудний	2	8	4	15
діафрагмальний	0	0	9	33

Було виявлено лише 1 учасника із ключичним типом дихання, зі змішаним типом із 7-и учасників залишилися лише 3, із грудним типом дихання виявлено 7 осіб замість 2-х на початковому етапі, і в 16 учасників дихання змінилося на діафрагмальне (рис. 4.19).



**Рис. 4.19.** Зміна результатів в процесі експерименту

Представлені результати свідчать про позитивний вплив засвоєваних методик на ефективність застосування програми. За таких умов навчання навичок саморегуляції видається як необхідна умова розвитку стресостійкості майбутніх фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

### 4.3. Вплив стрес-чинників на психомоторні показники фахівців морського і внутрішнього водного транспорту

Психомоторні показники є узагальненими показниками психічних реакцій організму та м'язових рухів, що здійснюються за допомогою роботи нервової системи, яка відповідає за нейродинамічний зв'язок між клітинами усього організму та зв'язок організму із зовнішнім середовищем. Інформація сприймається від зовнішніх подразників шляхом рефлекторних реакцій через нейрони (імпульсів) і передається центральній нервовій системі, від неї - до периферичної нервової системи та назад, паралельно впливаючи на внутрішні процеси та трансформуючи психічні реакції у рухову діяльність людини. Чим вище швидкість передачі цих імпульсів, тим більший психічний темп у людини, тим швидше психічні та психомоторні реакції (процес збудження та гальмування: сила, швидкість зміни, ступінь рівноваги), що супроводжують окремі трудові операції та усю діяльність людини. До них належать: час реагування на зовнішні подразники (небезпека), вироблення рішення та безпосереднє здійснення рухової діяльності (вирішення нескладної усвідомленої мети). Це може виявлятися у змінах рівня психічного темпу у простих і складних психічних діях, наприклад, поведінкові реакції людини, особливості ходи, швидкість написання текстів, уявне зіставлення фактів, виникнення асоціацій, швидкість перемикання уваги в процесі виконання трудових операцій (швидкість обробки інформації та швидкість сенсомоторних дій). Представлені показники безпосередньо залежать від індивідуальної лабільності нервової системи, тобто ступеня її схильності до зовнішніх подразнень (величина активізації нервової системи) і втомних напруг: чим вищі показники лабільності нервової системи, тим вищий психічний темп людини і тим швидше її психічні та психомоторні реакції.

При оцінці властивостей нервової системи необхідно відзначити, що процеси збудження і гальмування, що виникають, є суто індивідуальними (вродженими). За рівнем прояви вони характеризують тип темпераменту людини: холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик. Необхідно відзначити, що

у психології діяльності в особливих умовах врахування особливостей типу темпераменту є вкрай важливим, необхідним під час прогнозування результатів діяльності у стресових ситуаціях: вимірювання швидкості реакції, загальної витривалості нервової системи, її працездатності при критичному чи тривалому навантаженні. Першочерговість зниження працездатності виникає через зміну режимів роботи аналізаторів центральної нервової системи (ЦНС), зміну її функціональності, діяльність якої у т. ч. безпосередньо впливає на процеси усієї мозкової діяльності.

Психомоторні реакції схильні до певних змін, пов'язаних із цілеспрямованим на них психологічним впливом. Конкретна реакція на ситуацію може не лише визначатися впливом характерних відмінностей нервової системи, але й наслідком навчання та професійного досвіду. Але при цьому межі можливого розвитку швидкості реакції визначаються уродженими властивостями нервової системи.

Для оцінки рівня стійкості до стресів за проявами психомоторних реакцій, що мають місце при виконанні фізичних вправ, було обрано методику експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є. Ільїна (теппінг-тест). Основою вибору став порівняльний аналіз існуючих методик оцінки показників психомоторної організації людини, що застосовуються у фізіології спорту. Основними критеріями порівняльної оцінки є ефективність і величина можливих похибок, а також час і складність способів проведення досліджень, необхідність виконання спеціальних умов та апаратного комплексу.

Теппінг-тест Є. Ільїна є найбільш ефективним методом визначення витривалості ЦНС, що дозволяє виробляти достатньо точний кількісний облік і широко застосовується у сучасному спорті як один з індикаторів рівня майстерності спортсменів. Ця методика заснована на визначенні швидкості сенсомоторної реакції динаміки максимального руху рук. Вона відрізняється низькою трудомісткістю, відсутністю необхідності створення спеціальних умов проведення та застосування спеціальної апаратури порівняно з такими методами, як знаходження величини напруженості окремих м'язових груп за

допомогою міограми або ступеня надмірної напруги м'язів та плавності рухів за показником тремору.

Для отримання статистично значущого результату тестування було здійснено шість разів, три рази з яких – у звичайних умовах та три – в умовах стресу (перед контрольно-перевірочним заняттям, що передбачає виконання контрольних нормативів за вправами, що характеризують основні фізичні якості) безпосередньо перед проведенням розминки основної частини навчального заняття (табл. 4.27).

Таблиця 4.27

### Бланк протоколу результатів дослідження

Звичайні умови (відсутність стрес-чинників)												
№п/п	1 (0-5 с)		2 (6-10 с)		3 (11-15 с)		4 (16-20 с)		5 (21-25 с)		6 (26-30 с)	
	пр.	лів.	пр.	лів.	пр.	лів.	пр.	лів.	пр.	лів.	пр.	лів.
1												
2												

Під час роботи здійснювалось тестування із використанням стандартних бланків, що є аркушем паперу формату А4, розділеного на шість розташованих по три в ряд рівних прямокутника. Відповідно до методики, завданням респондентів було графічне проставлення максимальної кількості точок олівцем у заданий квадрат за тимчасовими відрізками (5 секунд), відлік яких здійснювався за допомогою секундоміра та свистка. Процедура дослідження. Випробуваним даються такі вказівки: «Перед Вами бланк. За моєю командою «Увага. Час!» Ви починаєте у максимальному темпі проставляти крапки у квадраті № 1, потім через кожні 5 с за моєю командою «Час» у другому, третьому, ..., шостому квадратах. За командою «Стій» Ви завершуєте роботу, прибираєте олівець і ручкою у правому нижньому кутку кожного квадрата підраховуєте загальну кількість проставлених Вами точок.

Основними вимогами під час роботи з методом Є. Ільїна є:

- взаємно зворотне проставлення точок для правої та лівої рук (за окремими полями);
- кругове переміщення руки межами поля (мінімізація кількості накладень точок друг на друга);
- максимальна мобілізованість обстежуваного та максимальний темп проставлення графічних позначок;
- послідовне проведення досвіду окремо правою та лівою руками;
- повторення досвіду отримання статистично значущого результату роботи.

В результаті проведених досліджень та інтерпретації отриманих результатів, із врахуванням величини та знаку помилки даних, було встановлено, що на початок експерименту обстежувані експериментальних груп відповідали чотирьом основним типам функціональності ЦНС у співвідношенні:

1 – сильний тип нервової системи («опуклий тип ЦНС»): група 1 – 5 обстежуваних та група 2 – 1 обстежуваних. Відмінні риси цього типу – наростання темпу перші 10-15 с із прийняттям максимальних значень та зниження нижче вихідного рівня до закінчення виконання тесту до 25-30 с роботи;

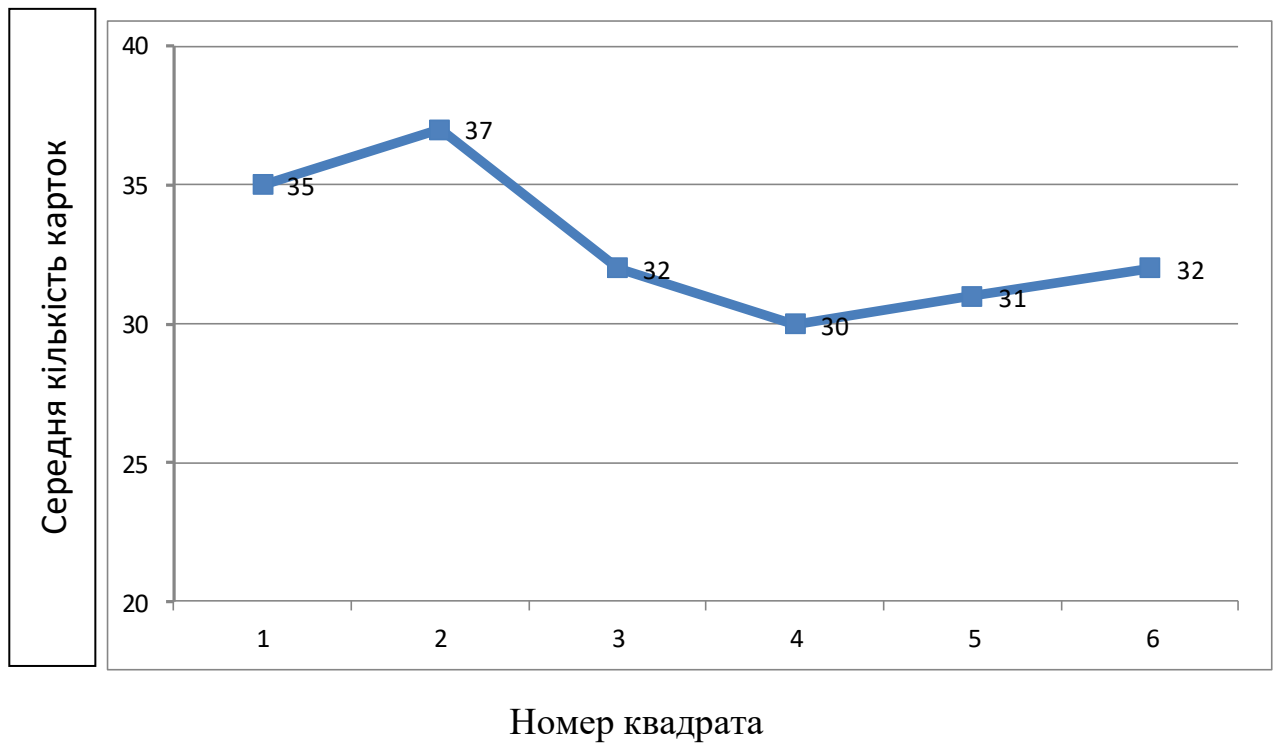
2 – нервова система середньої сили («рівний тип ЦНС»): група 1 – 25 обстежуваних та група 2 – 25 обстежуваних. Приблизно рівний розподіл загальної кількості точок по квадратах протягом усього часу роботи;

3 – слабкий тип нервової системи («низхідний тип ЦНС»): група 1 – 16 обстежуваних та група 2 – 13 обстежуваних. Взята планка початкових максимальних значень знижується в обстежуваного вже із другого часового відрізка і залишається у низьких діапазонах протягом тестування;

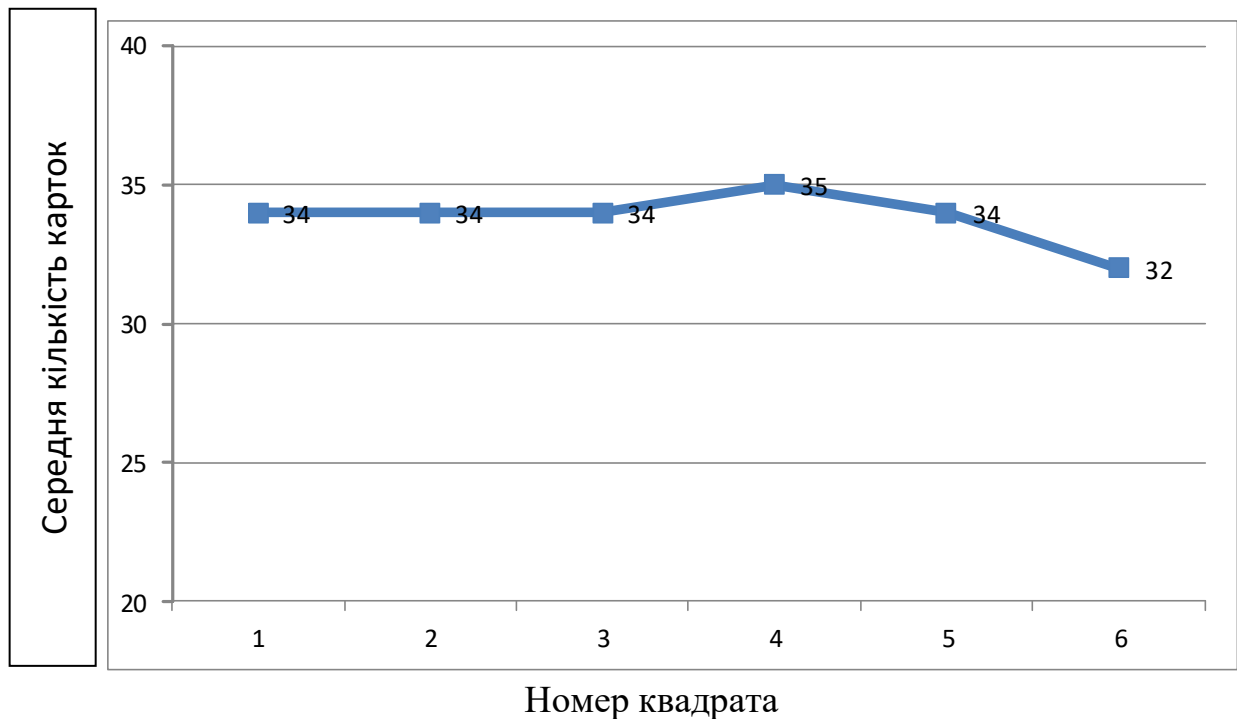
4 – нервова система середньо-слабкого типу («проміжний тип» або «увігнутий тип»): група 1 – 9 обстежуваних та група 2 – 16 обстежуваних.

«Проміжний тип» – максимальний темп роботи знижується при проставленні позначок у третьому квадраті до 11-15 с роботи. «Увігнутий тип» – короткочасна мобілізація працездатності на окремих етапах тестування, зі

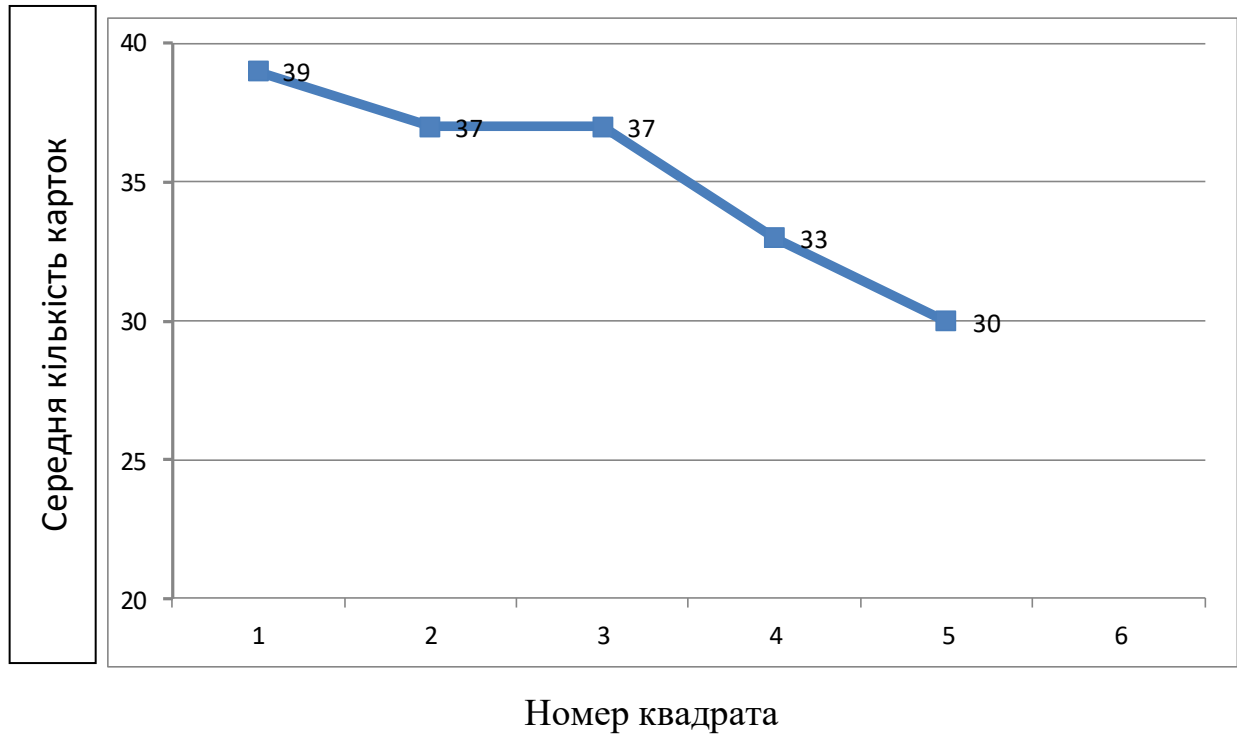
зниженням темпу та його короткочасним зростанням (іноді навіть до початкових значень).



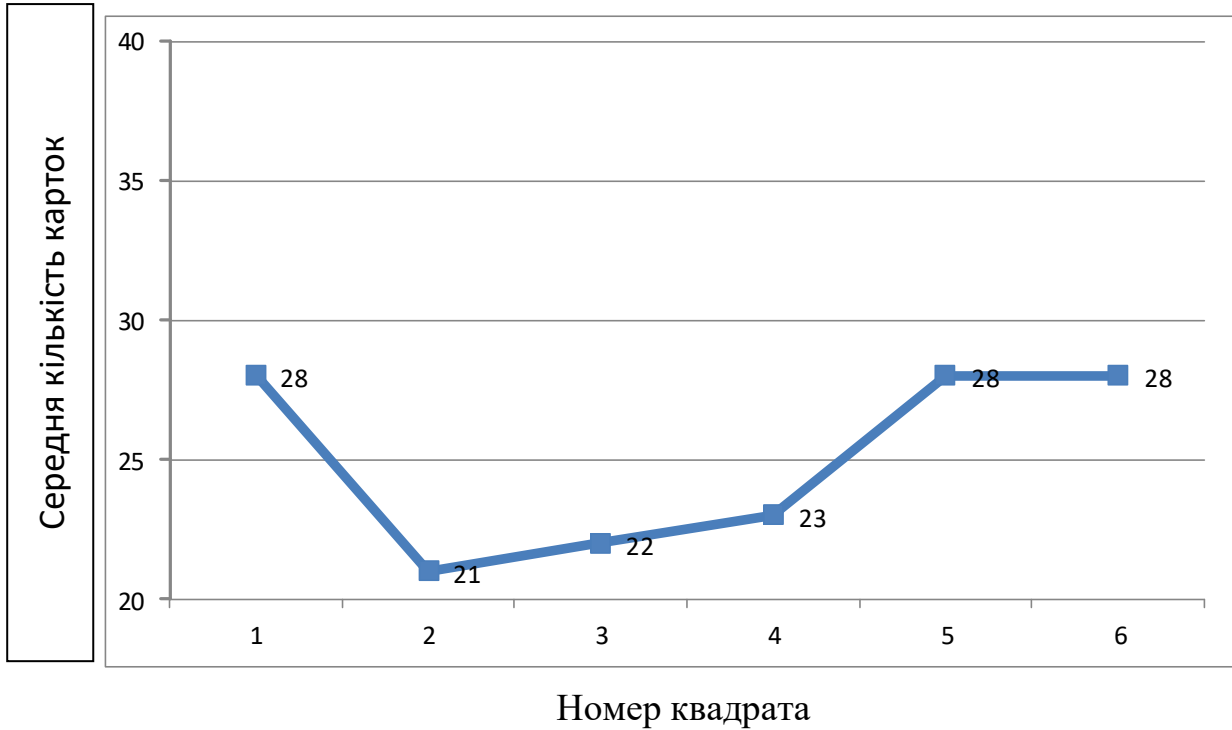
**Рис. 4.20.** Графічне зображення окремих експериментальних даних, що відповідають 1-му типу центральної нервової системи



**Рис. 4.21.** Графічне зображення окремих експериментальних даних, що відповідають 2-му типу центральної нервової системи



**Рис. 4.22.** Графічне зображення окремих експериментальних даних, що відповідають 3-му типу центральної нервової системи



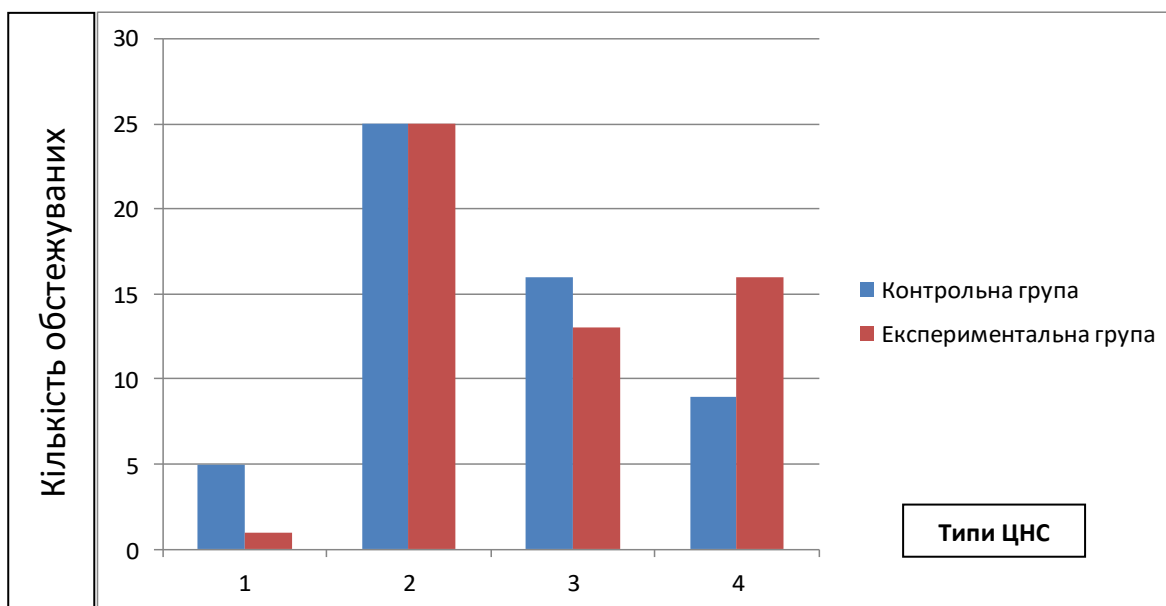
**Рис. 4.23.** Графічне зображення окремих експериментальних даних, що відповідають 4-му типу центральної нервової системи

Таблиця 4.28

## Розподіл обстежуваних за типом ЦНС (без стрес-чинників)

Тип ЦНС	Позначка	Експериментальні групи			
		Група 1		Група 2	
		Кількість	%	Кількість	%
1	Сильний тип ЦНС	5	9		2
2	Середній тип ЦНС	25	45	25	45
3	Слабкий тип ЦНС	16	29	13	24
4	Середньо-слабкий тип ЦНС	9	16	16	29

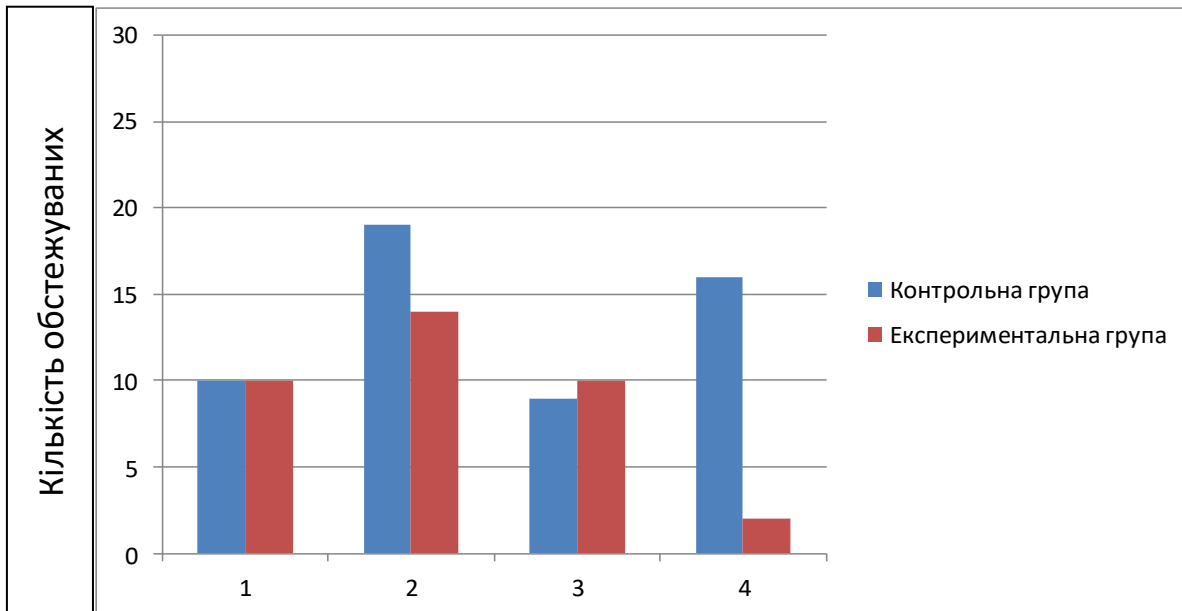
Важливо, що у умовах створення стресової обстановки (необхідність виконання вправ на контрольно-перевірочних заняттях) в окремих обстежуваних фіксувалась незначна зміна темпу, у загальній вибірці розбіжність із нормальними умовами становила від 30 до 65%.



**Рисунок 4.24. Гістограма розподілу обстежуваних за критеріями стресостійкості у звичайних умовах**

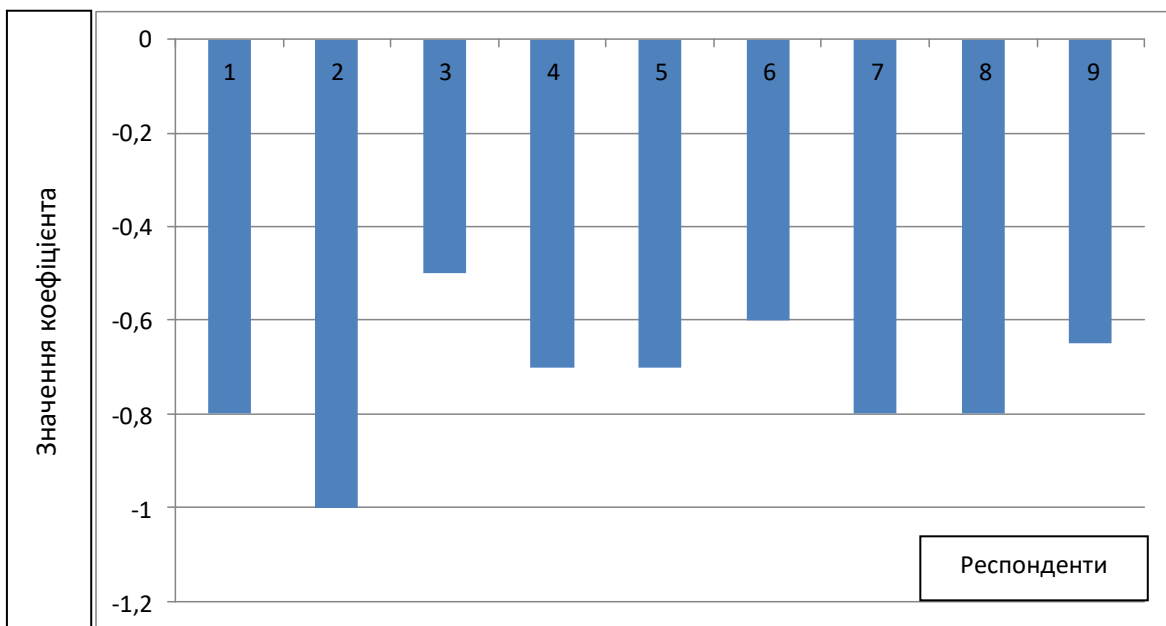
Це, своєю чергою, із довірчою ймовірністю 0,89 дозволило дійти невтішного висновку у тому, що властивий людині психомоторний темп залежить переважно від темпераменту людини, ніж від обстановки, у якій вона перебуває.



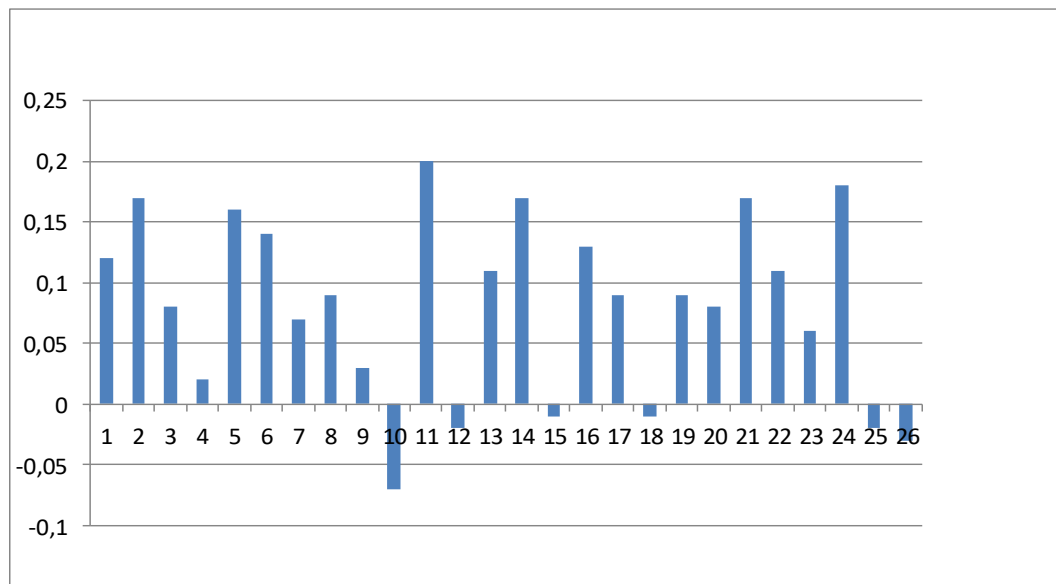


**Рисунок 4.25. Гістограма розподілу обстежуваних за критеріями стресостійкості у стресових умовах**

У межах аналізу отриманих даних під час емпіричного дослідження здійснено якісний облік змін, що відбуваються (рис. 4.33-4.34).



**Рис. 4.26. Приклад ранжування обстежуваних експериментальної групи за коефіцієнтом сили 4-го типу нервової системи**



**Рис. 4.27. Приклад загального ранжування обстежуваних експериментальної групи за коефіцієнтом функціональної асиметрії**

У кожній із груп респонденті було додатково визначено ранги за коефіцієнтом сили нервової системи (КЦН) та коефіцієнтом функціональної асиметрії (КФА) (додаток У). Під час експерименту спостерігались якісні і кількісні зміни у кожній із груп (табл. 4.29).

*Таблиця 4.29*

**Зведена таблиця результатів тестування, методика Є. Ільїна**

Тип ЦНС	Група 1		Група 2		Якісна характеристика стану ЦНС
	1	2	1	2	
1	5	6	1	9	Збереження робочого збудження
2	25	25	25	29	Переважаючі процеси робочого збудження
3	16	18	13	11	Переважаючі процеси гальмування
4	9	6	16	6	Гальмування

*Примітка: 1 – початок експерименту, 2 – закінчення експерименту*

Так, із 16 обстежуваних 4-ї групи у половині до закінчення досліджень показники відповідали значенням для групи середнього та середньо-слабкого

типів ЦНС, а у 7 із середнім та середньо-слабким типами ЦНС – сильному типу. У методиці прогнозування результатів – це підвищення відсотку ймовірності швидшої адаптації до складної обстановці в обстежуваних експериментальної групи. При стресі у людей із врівноваженим типом вищої нервової діяльності швидкість сенсомоторної реакції зростає, а в осіб із переважанням процесів збудження над гальмуванням в умовах стресу показники сенсомоторної реакції погіршуються.

Можна припустити, що якщо підібрати доступні фізіологічні засоби активації ЦНС перед початком виконання складних вправ для осіб з переважним типом процесів гальмування, процес включення та активації їх для виконання завдання скоротиться, а ефективність діяльності підвищиться.

Також було оцінено зміну часткових та загальних похибок за середнім значенням із часткових та загальних результатів. До закінчення експерименту величина розкиду значень в окремому та загальному випадках виявилася приблизно однаковою: збільшення похибки було виявлено у окремих випадках у 28% обстежуваних і загалом у 31% усіх респондентів; за типом зменшення у 54% і відповідно 57%; у 13% в окремих випадках і 8% у загальних було зафіксовано стрибкоподібну зміну похибок у бік погіршення результатів і за стабільним типом 5% проти 4%.

Для уточнення одержаних результатів було проведено дослідження функції рівноваги (координаційна функціональність нервової системи) за допомогою експрес-методики Ромберга (ускладнена проба №3). Було припущено, що ця методика буде ефективною перевіркою методикою в оцінці ступеня реакцій на стрес-чинники, а також у виявленні ступеня зміни її функціональних показників на етапі констатувального експерименту.

Експрес-методика Ромберга безпосередньо застосовується у медичній практиці – у сфері неврології, і навіть у професійному спорті – у межах виявлення координаційних здібностей (утримання статичного стану) тощо. За допомогою цієї проби (за працездатністю) оцінюються психомоторні функції систем організму, що відповідають за підтримання рівноваги: вестибулярний апарат (мозочок та внутрішнє вухо), система пропріорецепції (глибокої

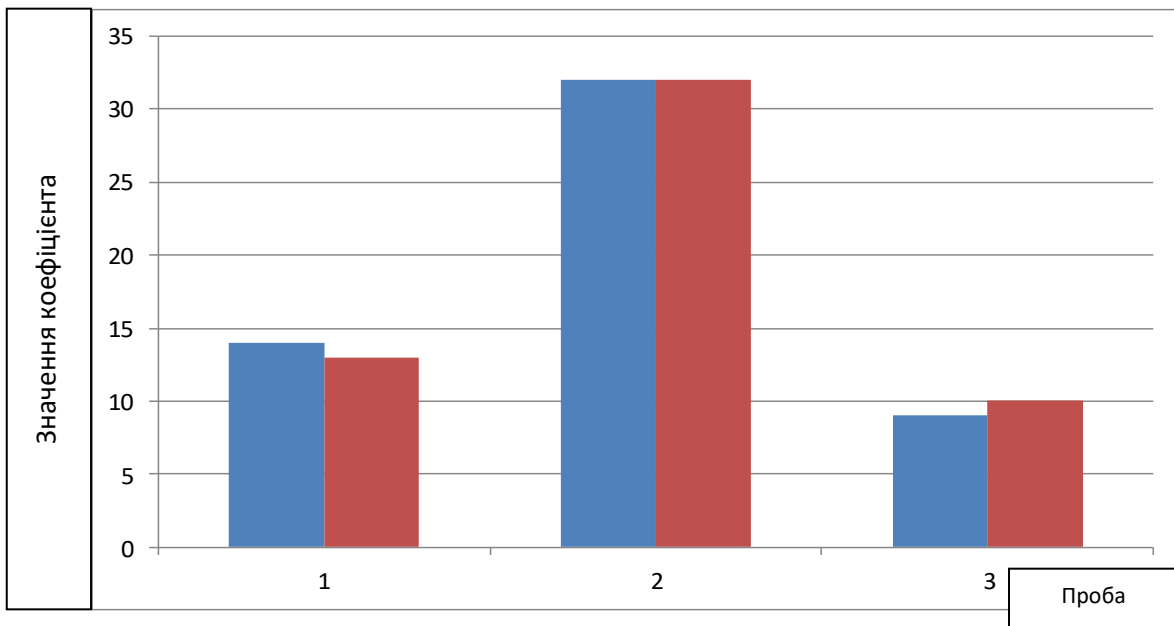
чутливості), вищі мозкові функції кори мозку. Проба Ромберга на ранній стадії дозволяє виявляти не лише порушення з боку вестибулярного апарату, а й інші патології (ураження спинного мозку, полінейропатії, психіатричні порушення тощо). При виконанні проби Ромберга обстежувані займали вихідне положення на рівній площадці при стоянні на одній нозі (п'ятка іншої ноги при цьому стосується колінної чашки опорної ноги), руки витягнуті вперед, пальці розведено. За командою керівника вони заплющували очі і протягом 15 с утримували це положення. Визначались час і ступінь стійкості (обстежуваний стоїть нерухомо чи погойдується) у цій позі, і навіть зверталась увага до наявності тремтіння – тремор повік і пальців рук у відповідності до методики оцінки.

При інтерпретації результатів, нестійкість і похитування людини з боку у бік є ознакою атаксії (ураження мозочка або вестибулярного апарату), а незначна присутність тремору протягом короткого часу свідчить про можливу присутність порушень в організмі людини (внутрішньочерепна пухлина, порушення та ін.). Однак із врахуванням обов'язкового проведення медичними працівниками первинного відбору при вступі на закладу вищої освіти, щорічних медичних оглядах та віку обстежуваних відхилення від норми, що виникають під час тестування, було прийнято вважати проявом стресового стану, при якому процеси порушення та гальмування перебувають у стані дисбалансу.

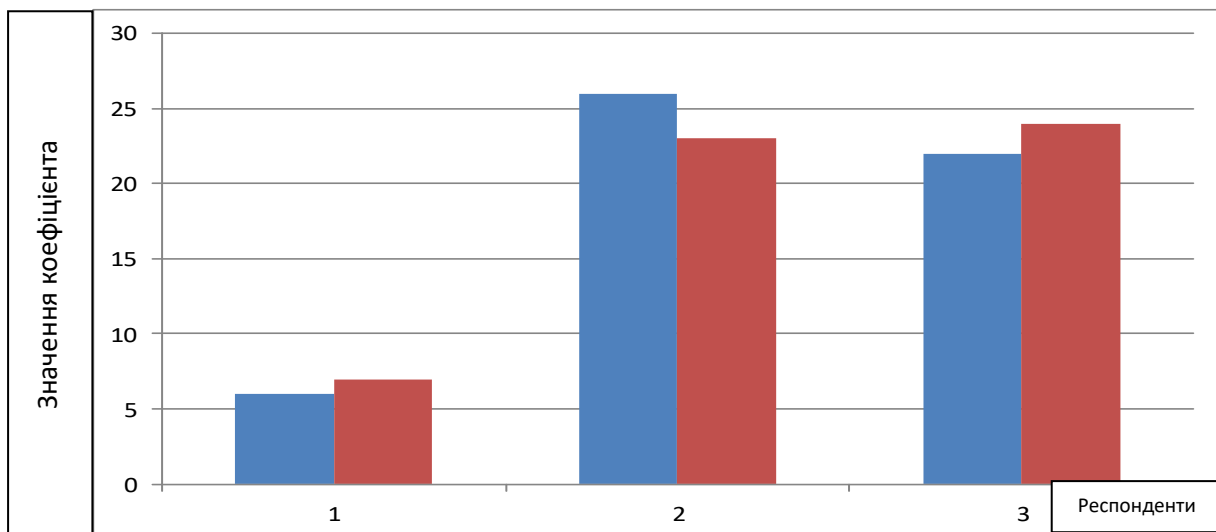
Для виявлення достовірності результатів дослідження проба Ромберга здійснювалася шість разів (вибірка 110 осіб – респонденти експериментальних груп): перед початком та після закінчення занять на виконання тесту Купера.

На початку дослідження, у звичайних умовах зазначалося: у 17,2% випадків (19 обстежуваних) – низький показник рівня ЦНС, у 58,2% (64 обстежуваних) – середній рівень ЦНС та у 24,8% (27 обстежуваних) – високий рівень ЦНС через вплив стрес-чинника: у 41,8% (46 обстежуваних) – низький показник ЦНС, у 44,6% (49 обстежуваних) – середній рівень ЦНС і в 13,6% (15 обстежуваних) – високий рівень ЦНС. Дані результати свідчать про те, що у половини обстежуваних при виконанні фізичних вправ переважають процеси

гальмування, що було підтверджено результатами виконання проб наприкінці занять (табл. 4.30).



**Рис. 4.28. Результати вхідного тестування, методика Ромберга, звичайні умови**



**Рис. 4.29. Результати вхідного тестування, методика Ромберга, стресові умови**

Наприкінці дослідження зафіксовано зменшення кількості випадків прояву низької функціональності ЦНС і збільшення випадків прояву високої функціональності ЦНС, особливо в експериментальній групі (табл. 4.30).

Таблиця 4.30

**Результати виконання тесту до початку тесту Купера і по його  
завершенню, методика Ромберга**

Групи	Низький показник рівня ЦНС		Задовільний показник рівня ЦНС		Нормальний показник рівня ЦНС	
	початок	завершен ня	початок	завершен ня	пчато к	завершен ня
Контрольна	9 (16%)	9 (16%)	32 (58%)	26 (47%)	14 (25%)	7 (13%)
Експеримен- тальна	10 (18%)	24 (44%)	32 (58%)	23 (42%)	13 (24%)	8 (15%)

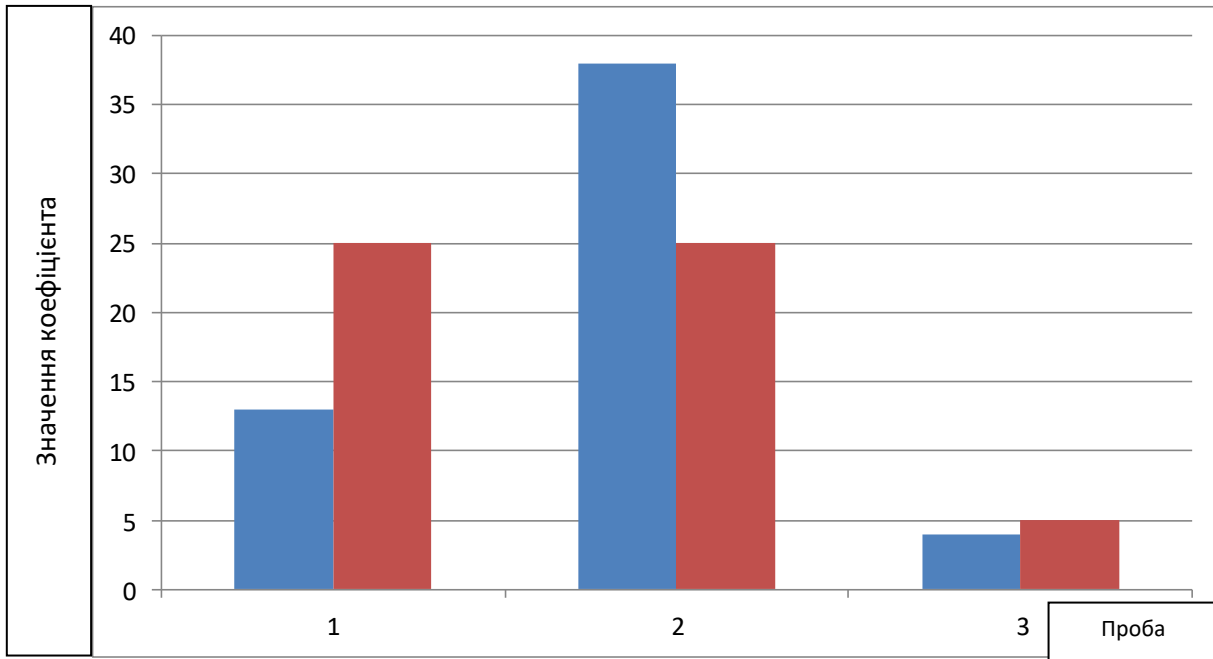
Таблиця 4.31

**Результати виконання тесту на заключному етапі експерименту, методика  
Ромберга**

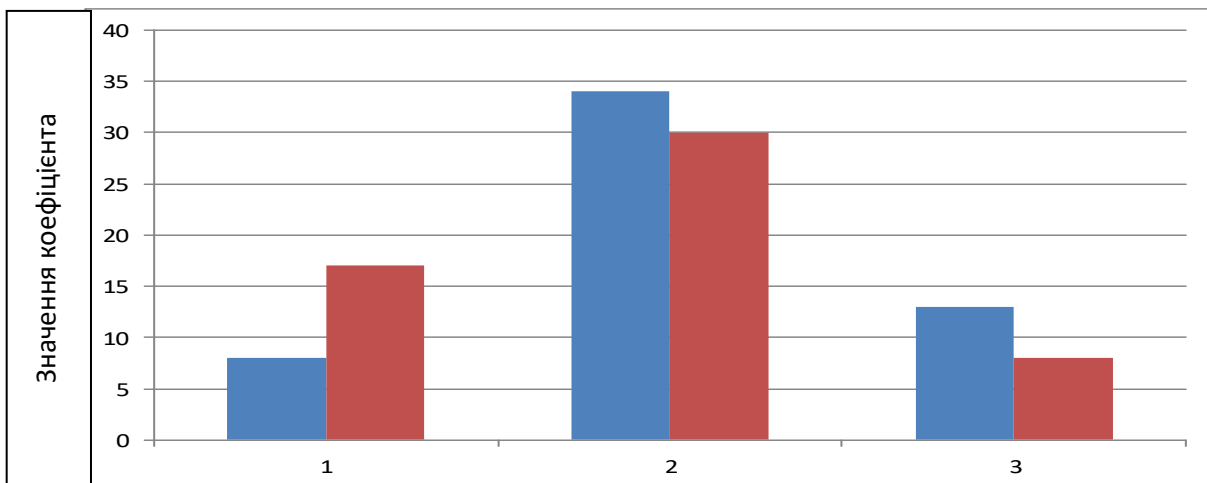
Групи	Низький показник рівня ЦНС		Задовільний показник рівня ЦНС		Нормальний показник рівня ЦНС	
	норма	стрес	норма	стрес	норма	стрес
Контрольна	4 (7%)	13 (23%)	38 (70%)	34 (62%)	13 (23%)	8 (14%)
Експериментальна	5 (10%)	8 (15%)	25 (45%)	30 (54%)	25 (45%)	17 (31%)

Як видно з табл., при рівній кількості учасників експерименту спостерігається динаміка у бік збільшення числа обстежуваних до третього показника та зменшення першого.

Вважається, що найбільш інформативний результат дає зіставлення результатів простої та складної рухових реакцій.



**Рис. 4.30. Підсумки заключного тестування, проба Ромберга, звичайні умови**



**Рис. 4.31. Результати заключного тестування, проба Ромберга, стресові умови (респонденти)**

Для порівняння результатів теплінг-тесту Є. Ільїна із тестом Ромберга результати за методикою експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є. Ільїна було переведено від чотиризначних параметрів до тризначних. Гіпотезою було припущення про відповідність сильного та середнього типів ЦНС («Ільїн») – нормальній реакції (Ромберг), слабого типу ЦНС – задовільній реакції та середньо-слабого типу ЦНС – незадовільній реакції.

При порівнянні графіків двох тестів виявилось, що їхня поведінка відрізняється, отже, висунута гіпотеза виявилася невірною. Однак при висуванні чергової гіпотези про відповідність сильного типу ЦНС (Ільїн) нормальній реакції (Ромберг), середнього та слабкого типів ЦНС – задовільній реакції та середньо-слабкого типу ЦНС – незадовільній реакції («Ільїн» 1 ↔ + Ромберг) 2,3 ↔ 2; 4 ↔ 3) спостерігалось, що поведінка графіків є схожою, при цьому розбіжність у результатах є незначною. З двох проведених тестів можна із впевненістю констатувати, що отримані результати є достовірними.



## Висновки до розділу

У розділі розкрито специфіку організації та результати емпіричного вивчення соціально-психологічних умов розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

У відповідності з тим, що стресостійкість є індивідуальною якістю, рівень розвиненості якої проявляється під час виконання складних фізичних вправ, було проведено низку тестувань, спрямованих на виявлення ефективних способів її оцінки. Встановлено, що об'єктивними даними є результати застосування методу експертної оцінки, разом із результатами проведення психологічного опитування; розподіл обстежуваних за соціонічним типом особистості має здійснюватися за допомогою опитувальника Т. Холмса і Р. Раге, як основної методики, та ПТК «Психо-тест-ПГС», як перевіркової; виявленню зовнішніх ознак стресового стану має передувати дотримання основних вимог, що полягають у забезпеченні однакового кількісного складу учасників занять і наявності двох і більше керівників занять із відповідною кваліфікацією, зважаючи на динамічність проведення практичних занять та індивідуальність прояву зовнішніх психофізичних ознак стресу. При цьому оцінка здібностей до саморегуляції має ґрунтуватися на виявленні типу дихання з врахуванням того, що збільшення інтенсивності дихання веде до більшого прояву негативних наслідків: надмірне збудження, зайва метушливість, помилкове прийняття рішень, найбільший прояв гальмівних процесів, що характеризуються значним зниженням ресурсів нервової системи. Також навчання навичкам саморегуляції щодо врівноваження психічних проявів (комплексне застосування методів діафрагмального дихання та аутотренінгу) має здійснюватися відповідно до виявленого рівня стресостійкості респондентів. Це сприятиме формуванню нового функціонального стану, що дозволить використовувати навички довольної регуляції завдяки гармонізації роботи серцево-судинної та дихальної систем; самостійно долати страх, ситуаційні фобії; довольно знижувати рівень тривожності та напруження; проводити самостійні тренування за допомогою

методів контролю над функціональним станом свого організму; зберігати працездатність в умовах сильної фізичної втоми та тривалої психічної напруги.

З'ясовано, що необхідною умовою в оцінці психофізіологічного компонента стресостійкості є виявлення Індексу стресу, що характеризує ступінь стресового стану, який виникає перед виконанням контрольних вправ, основними показниками якого є частота серцевих скорочень та артеріальний тиск; ступінь впливу стресових чинників на психомоторні показники респондентів залежить від типу функціональності центральної нервової системи, а достатньо інформативною у її визначенні є теплінг-тест Є. Ільїна.

Уточнено, що соціонічний тип особистості (швидкість реакції на стрес), показник Індексу стресу (ступінь зміни роботи вегетативної системи), психомоторний тип людини (працездатність ЦНС) і стан здоров'я, який визначається за кількістю захворювань у період, що передує випробуванню, є компонентами інтегрального показника рівня стійкості до стресів, що дозволяє зробити висновки про готовність респондентів до виконання складних фізичних вправ.

Отримані дані обумовили необхідність проведення комплексу відновлювальних заходів, спрямованих на «налаштування» респондентів із несприятливим соціонічним типом особистості до складних фізичних вправ. В якості таких заходів можуть бути профілактичні паузи з виконанням комплексів вправ із саморегуляції за допомогою вирівнювання (заспокоєння) дихання та створення позитивних уявних образів (тривалість пауз не більше 30-60 с), а також мультимедійний супровід на усіх етапах виконання стресоутворювальної вправи.

Підтверджено основні позиції вихідної гіпотези: розвиток стресостійкості обстежуваних на заняттях із фізичної підготовки буде ефективним, якщо дотримуватися таких соціально-психологічних умов: розподіл на підгрупи під час навчального процесу здійснюватиметься на основі виявленого соціонічного типу особистості респондентів (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані); визначення рівня стійкості до стресів буде здійснюватися комплексно, з використанням таких показників, як-то:

фізіологічний, психомоторний (сила нервової системи), соціонічний тип особистості, стан здоров'я; у змісті навчальних занять із фізичної підготовки для кожної з груп із несприятливим соціонічним типом особистості буде визначено індивідуальні маршрутні завдання; у кожному розділі фізичної підготовки буде виокремлено вправи за стресоутворювальною ознакою: метання гранати, гімнастика та атлетична підготовка (виконання складних координаційних вправ), тест Купера, біг на великі дистанції тощо; для груп із низьким та середнім показниками рівнів стресостійкості будуть проводитися спеціальні тренінги з оволодіння навичками діафрагмального дихання та аутотренінгу; моделювання стресових службових ситуацій здійснюватиметься на етапі вдосконалення стресостійкості, зокрема засобами активного соціально-психологічного навчання. Реалізація цих умов у повному обсязі спрямована на підвищення рівня стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях авторки: [3.12; 3.14; 3.17; 4.7; 4.8; 4.20; 4.26].

## РОЗДІЛ 5

### СИСТЕМНО-РІВНЕВА ОРГАНІЗАЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ТА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ЇЇ РОЗВИТКУ

#### 5.1. Індивідний, особистісний та суб'єктно-діяльнісний рівні стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту

Визначення стресостійкості, на думку Б. Зільбермана, передбачає її розгляд як інтегративної властивості особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації [37, с.56].

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що дослідження стресостійкості розглядалися науковцями із різних позицій:

*Індивідуально-типологічний підхід.* Вважається одним із класичних підходів до проблеми аналізу різноманіття індивідуальних форм переживання стресу і заснований на врахуванні індивідуально-типологічних особливостей людини, пов'язаних, зокрема, з властивостями нервової системи. Будучи фізіологічною основою формально-динамічного аспекту поведінки людини, властивості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість) визначають якісні особливості індивідуальних форм відповіді на стресові ситуації. Вченими було експериментально доведено, що людина із слабким типом нервової системи характеризуються підвищеною нестійкістю показників поведінки в екстремальних умовах діяльності, особливо при їхньому швидкому ускладненні. У той же час виявлено, що в умовах монотонної

роботи обстежувані із слабким типом нервової системи показують найкращу ефективність (тобто роблять меншу кількість помилок). Зазначається, емпірична верифікація самого поняття типу нервової системи наштовхується на значні обмеження, тому детермінанти стійкості до стресу слід шукати на вищих рівнях інтегральної індивідуальності.

На рівень стресостійкості можуть впливати і особливості темпераменту [338]. Більш ґрунтовно вивчено зв'язок низької стресостійкості і високої емоційної реактивності. Загалом, незважаючи на суперечливі емпіричні дані, припущення про наявність прямої залежності між схильністю до стресу та стабільними індивідуальними характеристиками цей підхід продовжує використовуватись при професійному відборі осіб для діяльності у складних та екстремальних умовах. Вирішення таких завдань полегшується наявністю відповідного діагностичного інструментарію. Разом з тим, пластичність нейродинамічних процесів, що перебувають в основі цілеспрямованої поведінки та регуляції діяльності, змушує звертатися до аналізу особистісних та поведінкових предикторів індивідуальної стресостійкості.

*Теорії особистісних диспозицій.* Вивчення стійкості людини по відношенню до стресових впливів дозволило виявити низку індивідуально-психологічних особливостей, які значною мірою зумовлюють схильність до переживання виражених станів дистресу [238]. Найбільша частка досліджень схильності до стресу пов'язані із вивченням тривожності як особистісної риси [336]. Загальним результатом цих досліджень є констатація факту наявності взаємозв'язку високої особистісної тривожності та низької стійкості до дії стресорів малої та середньої інтенсивності. Крім того, високий рівень особистісної тривожності є чинником ризику для розвитку хронічного стресу та низки психосоматичних захворювань.

Представниками цього напрямку детально розроблено питання щодо зв'язку стресостійкості і глобальних особистісних вимірювань інтроверсії/екстраверсії та нейротизму. Зокрема, показано, що екстраверти за певних умов більше схильні до негативного впливу стресу, ніж інтроверти. Ще більшою мірою виражені взаємозв'язки між психологічною стійкістю, стресом

і ступенем нейротизму. Так, емоційна нестійкість зазвичай призводить до неадекватної оцінки стресогенного потенціалу подій, що значно підвищує ризик станів дистресу.

Зовнішній локус контролю також асоціюється із низькою стійкістю до стресів [316]. Поведінка екстреналів значною мірою дезорганізується під впливом стрес-чинників, ніж поведінка інтерналів. З іншого боку, їм характерна велика агресивність і підозрілість у міжособистісному спілкуванні, тоді як інтернали зазвичай здатні уникати конфліктних ситуацій.

Під диспозиційним оптимізмом розуміється генералізована впевненість у благополучному розвитку подій незалежно від впевненості у необхідності власної активності. При високому оптимізмі проблеми сприймаються як такими, що принципово розв'язуються. Це значно зменшує схильність до девальвації власних зусиль, що полегшує розгортання конструктивної копінг-активності [344]. Подібний конструкт самоефективності передбачає наявність у людини уявлень про існування продуктивного способу дії у будь-якій скрутній ситуації, а також наявність у себе можливостей знайти і реалізувати такий спосіб поведінки [182]. Показано, що особи із високою самоефективністю ставлять перед собою більш складні цілі і розглядають труднощі як можливість зростання. Вони характеризуються високою фрустраційною стійкістю, краще адаптовані у соціальному середовищі, рідше відчувають негативні емоції і меншою мірою схильні до ризику розвитку депресії [329].

Стійкість (*hardiness*) є особистісним конструктом, спеціально розробленим для пояснення індивідуальної варіативності щодо стійкості до впливу акумульованих життєвих стресорів [250; 262]. Вона є особистісним стилем, що характеризується наявністю трьох узгоджених установок: активної залученості до здійснюваної діяльності (*commitment*); почуття контрольованості зовнішніх подій та власної поведінки (*control*); орієнтації на сприйняття важкої ситуації як потенційної можливості зростання та розвитку (*challenge*). Стійкість розглядається як один із головних ресурсів стрес-резистентності, що опосередковує вплив життєвих стресорів на фізичне та

психічне здоров'я [177; 250; 356]. Особи із низьким рівнем стійкості сприймають своє оточення як нудне, безглузде і, водночас, яке таке, що несе загрозу. Почуття безпорадності перед труднощами і відсутність віри у можливість позитивних змін призводить до прийняття пасивної ролі стресової ситуації. Такий тип особистісної організації надає мало можливостей для пом'якшення негативного впливу стресу.

*Патерни поведінки та схильність до стресу.* Специфіка індивідуально-типологічних, характерологічних та мотиваційно-особистісних особливостей людини знаходить своє вираження у формуванні поведінкових схем або стійких патернів поведінки, деякі з яких сприяють розвитку та закріпленню деструктивних стресових реакцій. Найбільш опрацьованою у психології є сукупність поведінкових схем, що отримала назву «поведінка типу А» [214]. Особи з вираженим типом такої поведінки характеризуються підвищеною амбітністю, змагальністю, нетерпінням, швидкою і виразною мовою, агресивністю, підвищеною дратівливістю і т. п. Вони схильні до гострого переживання стресу навіть у нейтральних ситуаціях. В результаті хронічного стресу у таких людей суттєво підвищується ризик серцево-судинних захворювань [318].

Альтернативний комплекс психологічних та поведінкових характеристик, що асоціюється із підвищеною схильністю до стресу отримав назву «поведінка типу D» [203]. Його визначальними ознаками є висока частота переживання негативних емоцій з одночасним придушенням їхніх зовнішніх проявів та уникненням соціальних контактів. Емпірично доведено зв'язок цього симптомокомплексу із розвитком ішемічної хвороби серця і, зокрема, із ризиком летальних наслідків через інфаркту міокарда [296].

Іншим видом поведінкових стереотипів, що свідчить про порушення нормальної адаптації до важких ситуацій, є формування шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, психотропними та наркотичними речовинами), різних форм «ризикової» поведінки та асоціального способу взаємодії з іншими людьми (агресивність, обман, маніпулювання та ін.). Такі форми поведінки розвиваються спонтанно як індивідуально найбільш доступні

форми подолання стресів, які є неадекватними за своєю суттю. Як правило, у довгостроковій перспективі вони призводять до значного погіршення ситуації внаслідок різних порушень здоров'я та деградації здатності до конструктивного спілкування. Формування подібних поведінкових стереотипів може розглядатися як один із найбільш суттєвих чинників зниження індивідуальної стресостійкості у повсякденному житті [216; 223; 237; 254]. Те ж саме можна сказати і про інші форми поведінки, пов'язані із підтримкою власного фізичного і психічного здоров'я [110; 177; 215; 299; 360]. Нездорове харчування, ігнорування вимог фізичної гігієни, порушення режиму праці та відпочинку – усі ці чинники, з одного боку, можуть ініціювати неадекватні поведінкові реакції стресу, з іншого боку, значно знижувати рівень опірності у таких життєвих епізодах.

Формування навичок «здорового способу життя» і, зокрема, регулярні заняття спортом також є чинниками, що знижують ймовірність розвитку несприятливих наслідків тривалого стресу [269]. Регулярні вправи зміцнюють серцево-судинну систему, і, ймовірно, безпосередньо знижують фізіологічну напругу, спричинену впливом стресора. Такий механізм дозволяє припустити, що вони зменшують ймовірність виникнення інших захворювань, пов'язаних із тривалою активацією симпатичної нервової системи. Вдалося встановити зменшення загальної кількості захворювань під впливом регулярних занять спортом, причому це зниження було незалежним від наявності особистісних захисних чинників, наприклад, таких як стійкість [241; 280; 357].

*Транзактний підхід та стратегії подолання стресу.* Поняття стратегій подолання, або копінг-стратегій посідає у психологічних дослідженнях стресу одне із центральних місць [197; 260 та ін]. Під стратегією подолання розуміється процес реалізації когнітивно-поведінкової реакції на стресор (загрозу), детермінований результатами первинної та вторинної оцінок ситуації [255]. Очевидно, що спосіб дії, що систематично обирається людиною у важких ситуаціях, має значний потенціал для пояснення психологічних, поведінкових та соматичних результатів стресового впливу [259].



Існують різні класифікації стратегій додання. В одній із перших та найбільш загальних класифікацій виокремлено дві основні категорії [259]. Проблемно-орієнтована стратегія спрямована на нейтралізацію чи зміну самих джерел стресу. В ідеалі застосування цієї стратегії призводить до успішного подолання труднощів. Емоційно-орієнтована стратегія полягає в управлінні рівнем емоційного дискомфорту, пов'язаного із наявністю скрутної ситуації.

Більшість стресорів призводять до активізації стратегій обох типів, але одна з них, на думку авторів, є домінуючою залежно від ступеня керованості актуальної ситуації. Поділ стратегій подолання на проблемно- та емоційно орієнтовані нині представляється дещо спрощеним. Факторизація відомого опитувальника С. Фолкмана і Р. Лазаруса «Ways of Coping Scale», призначеного для оцінки типів долаючої поведінки, стабільно призводить до виокремлення більш, ніж двох факторів, взаємопов'язаних складним чином. Джерело різноманітності слід шукати в існуванні різних видів проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, зміст та ефективність яких можуть значною мірою відрізнятися. Так, наприклад, емоційно-орієнтована стратегія може полягати у посиленій емоційній експресії («каналізація емоцій»), придушенні емоцій, пошуку винного, психологічному дистанціюванні, запереченні та розпачі. Крім цього, людині доступні такі способи контролю за рівнем дистресу, як позитивна переінтерпретація ситуації, рекреаційна активність, пошук емоційної підтримки, звернення до релігії, активне використання гумору [36; 126; 174; 268; 341]. Проблемно-орієнтоване подолання, крім власне цілеспрямованої діяльності з усунення стресора, також передбачає реалізацію різних видів активності: вироблення планів, тимчасової відмови від виконання менш значущих особистісних проєктів, стримування імпульсу до негайного реагування ситуацію, пошуку інструментальної та соціальної підтримки [305].

Ефективність обраної стратегії подолання значною мірою залежить від особливостей стресової ситуації [255]. Крім того, різні стратегії подолання, як правило, використовуються не ізольовано, а спільно [266]. Таким чином, питання про однозначну перевагу того чи іншого типу подолання не має сенсу.

У кожному конкретному випадку дослідженню підлягає профіль задіяних прийомів подолання різного типу [268]. Тим не менш, для деяких патологічних станів характерним є домінування певних стратегій долаючої поведінки. Депресія, наприклад, асоціюється із переважним використанням емоційно-орієнтованих стратегій стримування емоцій та інтелектуальних персеверацій, тоді як реінтерпретація подій та звернення за соціальною підтримкою у цьому випадку практично не застосовуються [212].

Негативні наслідки стресу для фізичного та психічного здоров'я виявляються найважчими у разі домінування уникаючих форм поведінки, таких, як ментальне та поведінкове дистанціювання [342]. Н. Basowitz, Н. Persky, Sh. Korchin показано взаємозв'язок між переважною орієнтацією на зниження рівня емоційної напруги та підвищеним почуттям безпорадності, погіршенням показників соматичного здоров'я, а також зловживанням психоактивними речовинами [183]. Уникнення як стратегія подолання є значним предиктором суїцидальних спроб [226]. Загалом прийнято вважати, що ймовірність виникнення соматичних розладів та порушення психосоціальної адаптації при стресі виявляється вищою при використанні емоційно-орієнтованих стратегій [363].

*Теорія адаптаційної енергії.* G. Beard докладно описав феномен «американської нервозності», виникнення якого пов'язував із прискоренням ритму життя північноамериканського суспільства [301]. Автор припускав, що вимоги, що висуваються до індивіда надінтесивним способом життя, призводять до виснаження «резервів енергії» у «нервових центрах» і, зрештою, до глибокого розумового та фізичного виснаження, яке отримало назву «неврастенія». З невеликими змінами цей конструкт зберігся і до теперішнього часу під назвою «синдрому хронічної втоми». Відповідно, стійкість індивіда до навантажень могла б оцінюватися у термінах запасів «резервної енергії».

Подібні ідеї розвивалися й у концепції Г. Сельє [324]. Згідно з його уявленнями, фізіологічна реакція на стресовий подразник спочатку здійснюється за рахунок витрачання поверхневої адаптаційної енергії. Запаси поверхневої адаптаційної енергії можуть бути легко заповненими протягом

фази регенерації, що настає після успішного завершення стресової реакції. При тривалому (чи надінтенсивному) впливі стресора, коли поверхнева енергія закінчується до фази регенерації, функціональні підсистеми організму перебудовуються, відкриваючи доступ до резервів глибокої адаптаційної енергії. У цьому випадку запаси не можуть бути відновлено, їхнє виснаження означає хворобу або смерть організму. Концепція глибокої адаптаційної енергії була, проте, емпірично обґрунтована роботах Г. Сельє та його учнів.

У сучасних дослідженнях для розробки цієї адаптаційно-фізіологічної парадигми вивчення стресу запропоновано концепцію алостазу та алостатичного навантаження [271; 337]. Необхідність багаторазово адаптуватися до впливу психосоціальних та екологічних стресорів, викликаючи адекватні у поточній ситуації фізіологічні зрушення, у довгостроковій перспективі призводить до порушення узгодженої роботи фізіологічних механізмів, що стає причиною різних захворювань стресової етіології. McEwan наводить приклади чотирьох типових ситуацій, що спричиняють акумуляцію негативних наслідків стресових ситуацій:

- надходження усе нових стресорів протягом тривалого часу;
- відсутність адаптації до повторюваного впливу одного і того ж хронічного стресора;
- неможливість початку стадії відновлення;
- неадекватна реакція одного з компонентів системи фізіологічного реагування, що призводить до гіперактивації інших частин.

Результатом цих процесів є те, що протягом життя в організмі людини під впливом хронічних стресорів накопичуються зміни, які значно обтяжують нормальну регуляцію життєдіяльності. Цей біологічний «вантаж», який отримав назву «алостатичного навантаження» (allostatic load), є об'єктивним відображенням «ціни адаптації» до мінливого середовища. Показники алостатичного навантаження мають комплексний характер і містять значну кількість фізіологічних параметрів, що свідчать про відсутність однакового біологічного маркера стресу [271].

В емпіричних дослідженнях показано, що рівень алостатичного навантаження є перемінним, опосередковуючим зв'язком між впливом психологічних стресорів, станом фізичного здоров'я, погіршенням когнітивних функцій та іншими негативними наслідками стресу [328]. Безумовно, ступінь «фізіологічної амортизації» організму, що характеризується за допомогою поняття алостатичного навантаження, пов'язаний не лише з «історією» стресових взаємодій індивіда із середовищем, а й способом життя людини, екологічними та спадковими чинниками.

Загалом використання індексів алостатичного навантаження відкриває можливість кількісної оцінки психофізіологічних ресурсів опірності стресу. Разом з тим, як і класична концепція Г. Сельє, концепція алостазу не розглядає питання, пов'язані із природою стрес-чинників, особливостями їхнього суб'єктивного сприйняття людиною і стратегіями поведінки, що актуалізуються. Центральне місце у цьому підході посідає складно організований комплекс фізіологічних реакцій, а не особистість в процесі динамічної взаємодії із скрутною ситуацією [361].

*Концепція салютогенезу.* Запропонована А. Antonovsky концепція є ресурсно-орієнтованим підходом, спрямованим на вивчення чинників, що зумовлюють збереження здоров'я та високу опірність індивіда до впливу стресорів [177]. В основу концепції покладено уявлення про опосередкований вплив стресорів на показники здоров'я з боку особливостей їхнього сприйняття, оцінки та використовуваних стратегій подолання [256]. У концепції салютогенезу підкреслюється, що при детермінації показників фізичного та психічного благополуччя індивіда провідну роль відіграють не особливі, катастрофічні події, а сукупність безлічі побутових труднощів, що характеризують повсякденне життя. З погляду цієї концепції хвороба та здоров'я не є двома якісно різними станами, а являють собою протилежні полюси одного континууму. Сукупність патогенних та салютогенних впливів визначають положення індивіда на цьому континуумі. Центральним питанням салютогенеза є питання про чинники, вплив яких зміщує стан індивіда у бік

полюса здоров'я. При цьому здоров'я сприймається як стан не статичної, а динамічної рівноваги.

Згідно із концепцією салютогенезу, завдання подолання стресорів вирішується за рахунок використання активно утворених індивідом узагальнених ресурсів резистентності. Такі салютогенні чинники можуть мати різну природу - особистісну, соціальну або культурну [277]. Вони виконують «буферну» функцію, тобто пом'якшують чи навіть повністю нейтралізують вплив наявних стресорів. На відміну від класичних копінг-ресурсів, адаптивна ефективність яких прямо залежить від природи стресора і конкретних умов його впливу, узагальнені салютогенні ресурси резистентності мають неспецифічний характер. Їхня ефективність не залежить від особливостей актуальної стресової ситуації, а захисна дія поширюється як на фізичне, так і на психічне здоров'я індивіда.

Центральним поняттям концепції салютогенезу є т. з. почуття пов'язаності (sense of coherence), роль якого полягає у координації використання ресурсів резистентності. Під ним розуміється глобальна, хоч і динамічна установка на те, щоб:

зовнішні і внутрішні вимоги до індивіда були структурованими, передбачуваними і зрозумілими;

були ресурси, необхідні для подолання вимог, що висуваються;

ці вимоги заслуговували на інвестиції ресурсів подолання, надаючи можливість для поступального розвитку особистості.

У цілому слід зазначити, що концепція салютогенезу є однією із перших і найбільш загальних психологічних теорій здоров'я, яка добре узгоджується із цілісними уявленнями про здоров'я, що розробляються у сучасній медицині і не обмежуються лише вказівкою на відсутність фізичних симптомів хвороби. Підкреслюючи важливу роль ресурсів подолання, вона відкриває широкі можливості для розробки програм збереження здоров'я, орієнтованих на використання методів превентивного стрес-менеджменту [239]. У межах цього підходу було здійснено побудову складної процесуальної моделі, яка пояснює актуальне самопочуття людини як функцію комплексного впливу біохімічних,

фізіологічних, емоційних, когнітивних та соціальних чинників. Безпосередня емпірична верифікація запропонованої моделі утруднена внаслідок недостатньої операціоналізації багатьох її гіпотетично виокремлених компонентів. Часткове підтвердження отримало припущення про наявність взаємозв'язку між вираженим почуттям пов'язаності та обсягом доступних ресурсів резистентності, з одного боку, та збереженням психічного здоров'я, з іншого. Подібна гіпотеза про наявність зв'язку із рівнем фізичного здоров'я поки що не отримала однозначного підтвердження.

На радянському і пострадянському просторах психологічний аспект стресостійкості особистості у наукових дослідженнях розглядався у контексті проблеми перешкоджанню психічній адаптації особистості; психоемоційної стійкості, а також здатності контролювати власні емоції; саморегуляційних механізмів особистості. До стресостійкості вчені-дослідники відносять різного роду копінг-стратегії, а також механізми психологічного захисту, локус контролю, етнічний фактор, тип вищої нервової діяльності, психічні і соматичні захворювання (Д. Роттер, Н. Хаан та ін.).

Так, у межах діяльнісного підходу психологічний аспект стресостійкості визначається з т. з. конкретного типу активності особистості в умовах виконання професійної діяльності. У контексті динамічного підходу дослідниками аналізуються закономірності сталого особистісного розвитку залежно від тих якостей, які їй притаманні (зокрема, стресостійкість), а також соціальних норм і вікових характеристик. У дискурсі системного підходу досліджується специфіка генези і перебігу психологічного стресу, а також стійкості до стресу як риси, від якої залежить поведінка людини в умовах впливу на неї стрес-чинників негативної модальності. З позицій суб'єктно-діяльнісного підходу вважається, що особистість набуває певних специфічних рис, що диференціюють її від інших, а також властивостей самоконтролю, саморегуляції, самоорганізації, узгодження внутрішніх і зовнішніх умов, координації різних психічних явищ з суб'єктивними та об'єктивними умовами активності в результаті включення цієї особистості у різні види діяльності. У межах культурно-історичного підходу розкриваються культурні та історичні

чинники виникнення стресів і стресостійкості в процесі онтогенезу людини, змістовна динаміка стресів на різних стадіях становлення життєвого середовища людини, розглядаючи її як культурно обумовлений феномен.

За допомогою дворівневої структури можна описати механізм стресостійкості особистості, який складається із первинного його рівня, який є базовою складовою у формуванні стресостійкості і основу якого складає біологічний компонент (витривалість, емоційний тонус, надійність, точність, базові параметри і специфіка нервових процесів, рівень їхньої активації, комплекс фізіологічних, конституційно-генетичних та інших систем, які забезпечують адекватне функціонування особистості у стресогенних умовах) та особистісних характеристик як результату досвіду, соціального впливу і процесу навчання, якому належить вирішальне значення [157].

Частіше за усе науковці виокремлюють такі компоненти стресостійкості: емоційний; когнітивний; поведінковий і такі її показники: збереження значущих міжособистісних зв'язків; здатності до соціальної адаптації; працездатності, якості виконуваної діяльності; здоров'я; досягнення життєвих цілей; забезпечення успішної саморегуляції [13; 35; 59; 86; 89].

Будучи інтегральною характеристикою психічного розвитку особистості, стійкість до стресу формується в процесі онтогенезу людини в умовах конкретного її соціального оточення та на базі генетично опосередкованих індивідуально-психологічних характеристик. Завдяки своїй інтегративній властивості, стресостійкість передбачає взаємодію з усіма структурними елементами психіки людини як в процесі дії стрес-чинників, так і після їхнього впливу.

Вченими виокремлено два типи особистості залежно від особливостей реагування на травматичні події: реактивно-стабільний тип (висока стійкість до травматичних подій) та реактивно-лабільний тип (низька стійкість до травматичних подій, імпульсивність, висока ймовірність дезорганізації діяльності). Стабільна особистість, на відміну від лабільної, має розвинену здатність не допускати безпосереднього впливу збудження на моторику, затримуючи його певним функціональним бар'єром і, таким чином, деяким

чином попередньо обробляючи це порушення, що дозволяє конструктивно реагувати на стресори [22; 42].

У низці підходів виокремлено конкретні психологічні типи стресостійкості особистості. Так, Л. Гачак-Величком описано чотири типи стресостійкості особистості та відповідні їм психологічні характеристики:

- стресонестійкі (найбільш схильні до стресу);
- стресогальмівні (здатні протистояти стресу тривалий час, але при тривалому стресі їхні адаптаційні можливості неминуче виснажуються);
- стресостійкі (швидко активізуються у складних несподіваних ситуаціях, прагнуть вирішувати виниклі труднощі у повному обсязі);
- стресотреновані (здатні адаптуватися до екстремальних умов, з кожним разом підвищуючи власні ресурси опору стресу, між тим прагнуть уникати тих ситуацій, які для них є надмірно стресогенними) [23].

Концептуальні підходи до моделі професійної стресостійкості запропоновано В. Корольчук, Н. Родіною та ін. науковцями, можна взяти за основу як універсальну для дослідження професійної стресостійкості фахівців, у т. ч. морського транспорту [59; 118 та ін.].

Таким чином, модель професійної стресостійкості складається з трьох взаємопов'язаних блоків-рівнів (індивідний, особистісний, суб'єктно-діяльнісний), опосередковуючи діяльність фахівця, спрямовану на протидію стресогенним впливам. Ця модель відображає загальні основи стресостійкості фахівця, тоді як сутнісна характеристика функціонування представленої системи може мати різну спрямованість.

Виходячи з цього, на першому рівні аналізу професійна стресостійкість може розглядатися у відповідності до рівнів розвитку людини: на рівні індивіда – як фізична безпека людини; на рівні особистості – як система відношень до різноманітних сторін дійсності та інших людей (цінності й ідеали, які визначають поведінку); на рівні суб'єкта діяльності – як сукупність способів і технологій активності (табл. 5.1).



Таблиця 5.1

**Психологічна структура стресостійкості фахівців морського і  
внутрішнього водного транспорту**

<b>Стресостійкість як інтегральна характеристика фахівця</b>			
<i>Індивідний рівень</i>	<i>Особистісний рівень</i>	<i>Суб`єктно-діяльнісний рівень</i>	<i>Професійна діяльність</i>
Нейродинамічні особливості, темперамент, вік	Інтелектуальний розвиток, мотиваційна спрямованість, характерологічні особливості, локус контролю, емоційно-вольові якості, рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей	Рівень розвитку професійних вмінь, стратегії міжособистісної взаємодії, копінг-стратегії поведінки у стресі	Проблемно-виробничі ситуації і завдання, стрес-чинники зовнішнього середовища

На другому рівні аналізу – фахівець як професіонал – ці елементи набувають особливих форм свого прояву безпосередньо в професійній діяльності. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є достатньо стійким відповідно до принципу системності. У той же час він є динамічним – зазначені рівні зазнають певних вікових та ситуаційних змін, оскільки перебувають у постійному розвитку.

Як зазначає Ю. Тептюк, стресостійкість фахівців екстремального профілю службової діяльності має багатокomпонентну структуру і містить психофізіологічні показники сили збудження центральної нервової системи,

організаційного стресу, особистісної та реактивної тривожності, самооцінки, стратегій подолання стресових ситуацій і схильності до алкогольної залежності [157].

Таким чином, стресостійкість фахівця як суб'єкта діяльності має два аспекти її розгляду: у першому випадку вона предстає як загальна стресостійкість під час здійсненні будь-якої діяльності; у другому випадку – вужче – як професійна стресостійкість в процесі виконання фахівцем конкретного виду професійної діяльності.

*Індивідний рівень стресостійкості.* У сучасних уявленнях про психосоматичні та соматопсихічні співвідношення на сьогоднішній день констатується відсутність однозначних причинно-наслідкових зв'язей, що обумовлено цілісністю та інтегрованістю функціонування усіх систем життєдіяльності людини та відображає нерозривну єдність соматичного та психічного [310; 317].

У дослідженнях В. Крайнюк, Г. Ришко, О. Тімченка, Р. Шевченко та інших вчених перераховуються такі передумови стійкості до стресу як толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікативність, здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, самореалізація, самопізнання та саморозвиток, здатність до досягнення цілей, безоцінне ставлення до людей, гнучкість і здатність змінювати відповідно до зміни обставин свою стратегію та тактику, свої способи вирішення завдань, що виникають у процесі життєдіяльності.

Психофізіологічні особливості, що асоціюються зі стресостійкістю, визначаються рівнем її виразності: середній рівень характеризується найбільш гармонійними особистісними властивостями, незважаючи на зайву демонстративність, імпульсивність та оптимістичність, оптимальним потенціалом розвитку особистості, добре розвиненими пізнавальними процесами; високий та низький рівні відрізняються менш розвинутою пізнавальною сферою, недостатнім потенціалом особистісного розвитку, дисгармонійними особистісними властивостями: високий – емоційною незрілістю, демонстративністю, низький – неврастенічним типом реагування,

схильністю до драматизації обставин, підвищеною тривожністю, невпевненістю [117].

В. Барабоем виявлено, що стійкість до стресу напряму залежить від рівня норадреналіну і деяких олігопептидів. А при додатковому введенні цих агентів високочутливим до стресу особам суттєво підвищується їхня стійкість до емоційного стресу [8].

Численні дослідження науковців показали, що властивості темпераменту і нервової системи впливають на рівень стресостійкості фахівця. Зокрема, Г. Дубчак відзначає, що при психоемоційній нарузі невеликого та середнього ступенів ефективність діяльності зростає незалежно від того, якими типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи люди володіють. Однак в осіб зі слабкою нервовою системою при великому напруженні швидше погіршується ефективність діяльності, ніж у представників з високою вираженістю сили нервових процесів, які демонструють більшу стійкість до значної психоемоційної напруги. Цікаво, що середня стресогенність в осіб зі слабкою нервовою системою зумовлює високу ефективність діяльності, іноді навіть більшу, ніж в осіб з сильною нервовою системою [35].

О. Склєнем емпірично доведено, що нейродинамічні властивості особистості не мають жорсткого детермінуючого впливу на формування системи індивідуального стилю подолання стресу. Якщо індивідуальний стиль діяльності дозволяє людям із різними індивідуально-типологічними особливостями нервової системи, темпераменту, характеру, різною структурою здібностей добиватися рівної ефективності при виконанні однієї й тієї ж діяльності, компенсуючи при цьому індивідуальні особливості, що перешкоджають досягненню успіху у професійній діяльності, то індивідуальний стиль подолання стресу має сприяти людям із різними психологічними характеристиками ефективно долати стресові ситуації [128].

*Особистості типу А.* Велика кількість дослідників констатує переважну схильність до стресу осіб коронарного типу (типу А). Так, Z. Freeman доводить високу вірогідність розвитку у таких осіб молодого віку ішемічної хвороби

серця, за умови їхнього перебування в обстановці пролонгованих психоемоційних навантажень [218]. Вчений звертає увагу на вплив сформованих відповідних механізмів гіпофізарно-надниркової і симпатoadреналової функціональних систем на забезпечення індивідуальної стійкості до емоційного стресу. М. Friedman, С. Thoresen, J. Gill, D. Ulmer, L. Thompson, L. Powell та інші наводять дані, що свідчать про високу ймовірність розвитку ішемічної хвороби серця у людей типу А в умовах тривалих психоемоційних навантажень. Підкреслюючи більшу схильність до стресу представників типу А, автори відзначають також їхню схильність до неадекватної оцінки поставлених перед ними завдань, а також поспішність у прийнятті рішень [221].

*Сила нервової системи.* До первинних індивідуально-типових властивостей індивіда належить нейродинамічна група його індивідуальних характеристик. Через це при рівнях психоемоційного напруження, які не перевищують середньої ефективності діяльності має тенденцію до зростання в усіх людей, безвідносно до типологічних особливостей прояву властивостей їхньої нервової системи. У той же час, коли напруження зростає у бік порогових значень, першими, у кого ефективність діяльності погіршується, є особи, що мають слабку нервову систему. Особи, яким притаманна висока виразність сили нервових процесів, демонструють високу стійкість до значного психоемоційного напруження. У свою чергу суб'єкти зі слабкою нервовою системою при середній стресогенності ситуації виявляють високі показники ефективності діяльності, деколи випереджаючи навіть осіб, що мають сильну нервову систему. За умов подальшого зростання інтенсивності виконуваної діяльності, зростання значущості її результату спостерігається зниження показників ефективності діяльності у тих з осіб, що мають слабку нервову систему. Що ж стосується осіб з сильним типом нервової системи, то у них у таких умовах можна спостерігати мобілізацію ресурсів, результатом чого є зростання ефективності виконуваної діяльності. Представники зі слабкою нервовою системою значно програють у стійкості до будь-яких видів стресу особам з сильним типом нервової системи. У цілому, констатуємо

значну схильність осіб зі слабкою нервовою системою до дистресу, M. Fleshner, D. Lyons, S. Maier і M. Raskind інтерпретують це таким чином, що у суб'єктів зі слабкою нервовою системою у стані спокою енерговитрати видаються вищими за осіб з сильною нервовою системою, що може свідчити про менший запас енергетичних ресурсів, які вони здатні мобілізувати в умовах стресу [213].

*Інертність і рухливість.* Індивідів, що характеризуються рухливістю нервових процесів відрізняють висока працездатність у напружених умовах. Ті ж, хто характеризується інертністю нервових процесів, відрізняє знижена активність, висока тривожність, замкнутість, зриви у діяльності. Ці індивідуально-психологічні риси фактично є індикаторами низької стійкості до стресу. До того ж екстремальний характер діяльності є постійним тлом, де висока надійність професійної діяльності і низький рівень аварійності асоціюються із високою рухливістю нервових процесів. Між тим видається дещо парадоксальним той факт, що водії, яким притаманна інертність нервових процесів, є схильними до більшої аварійності, хоча при цьому порівняно рідко порушують правила дорожнього руху. При цьому найвищу надійність у керуванні автотранспортними засобами демонструють водії, що характеризуються сильною нервовою системою і при цьому середнім ступенем рухливості нервових процесів [2].

Д. Вольський виявив більш високі швидкісні можливості у осіб з рухливим і лабільним типами нервової системи у порівнянні з тими, у кого нервова система має ознаки інертності. В одних випадках ці відмінності є слабо вираженими і статистично незначущими, тоді як в інших обставинах їм притаманний яскраво виражений характер. Рівень вираженості цих нейродинамічних характеристик корелює з темпом оволодіння трудовими діями, прискороною швидкістю встановлення у трудову діяльність, легкістю переключення на інше завдання, темпом діяльності. Відмінності між інертними і рухливими обстежуваними виявлено під час виконання ними завдань під час оволодіння початковими трудовими навичками та вміннями, а також в процесі виконання шаблонних робочих операцій. Крім того, в осіб з

лабільним і рухливим типами нервової системи точна реакція поєднується із високими швидкісними можливостями. А при виконанні рівномірних, одноманітних і повільних рухів зафіксовано переваги осіб, що мають інертну нервову систему [22].

*Врівноваженість нервових процесів.* У своїх працях дослідники констатують, що порушення врівноваженості (балансу) нервових процесів характеризується зниженням опірності до стресу [229; 230 та ін.]. Це дає підстави припустити, що у переважній більшості екстремальних видів діяльності, яким притаманні надскладні, несподівані та нестереотипні завдання більші шанси на успіх будуть мати ті особи, у яких рухлива, сильна і врівноважена нервова система, саама вона і забезпечує високу стресостійкість. Але це положення не можна поширювати на усі види професійної активності, оскільки можуть мати місце такі стрес-чинники, в яких ефективність професійної діяльності та протидія їм опосередковується операційними та індивідуально-психологічними характеристиками самого суб'єкта цієї діяльності.

*Темперамент.* Репертуар найважливіших властивостей людини та їхніх складних утворень в інтегративному вигляді реалізується у темпераменті. Залежно від розгляду вченими чинників, які зумовлюють прояви темпераменту, вони висували різні теорії. Так, на переконання Н. Eysenck, він характеризується такими лінійно-ортодоксальними симптомокомплексами, як нейротизм та екстравертованість-інтровертованість. Ці симптомокомплекси, як стверджує дослідник, мають нормальний і безперервний характер розподілу [210]. Р. Cattell виокремлено чинники, які належать як до характеру, так і до темпераменту. По відношенню один до одного у загальній структурі особистості вони є автономними і незалежними [193]. К. Юнг і Г. Оллпорт визнають існування різних типів темпераменту. Вони розглядають темперамент як якісну, переривчасту характеристику диференційно-індивідуальних особливостей. Е. Кречмер, У. Шелдон стояли у витоків морфологічні теорії темпераменту, саама в особливостях конституціональної організації вони вбачали основу індивідуальних відмінностей.

Вчені виокремлюють такі основні складові структури темпераменту, як руховий компонент, загальна психічна активність людини, її емоційність (емоційна лабільність, імпульсивність, вразливість). Тип темпераменту, на його думку, складає закономірність зв'язків його певних психічних властивостей, як-то емоційна збудливість, сензитивність, реактивність, активність, темп реакцій, співвідношення реактивності та активності, екстравертованість – інтровертованість, ригідність – пластичність. R. Plutchik та H. Kellerman наголошують про залежність емоційної стійкості від реактивності [314]. J. Strelau визначає темпераментальні властивості, які впливають на динаміку стресу. До них він відносить ригідність, екстраверсію, тип спрямованості реакцій у фруструючих ситуаціях, імпульсивність [338; 339].

*Тривожність.* Більшість дослідників відзначають пряму односпрямовану кореляцію між схильністю до стресу і ступенем вираженості тривожності. При чому вони схиляються до того, що тривожність більш природно обумовлена властивістю самої людини, ніж характерологічною особливістю її особистості, що детермінує усю систему міжособистісних відносин і має тісний зв'язок з темпераментними і нейродинамічними властивостями (слабка нервова система, сензитивність, емоційна збудливість, неврівноваженість нервових процесів).

Результати нещодавнього дослідження зарубіжних вчених дозволили їм констатувати, що між рівнями тривожності і надійності прийняття рішення суб'єктом існує зворотна залежність, таким чином ними постулюється, що тривожність є тим суб'єктивним чинником, який негативно впливає на надійність управлінської діяльності. На їхню думку, що у високо тривожних суб'єктів виконання діяльності в умовах дії стрес-чинників підвищеної інтенсивності викликає значне нервово-психічне напруження, обумовлене їхньою надмірною вимогливістю до себе. Внаслідок цього спостерігається зміщення мотиву діяльності, при якому суб'єкт замість активного пошуку способів вирішення поставленого завдання фокусує увагу на якості та успішності власної діяльності, перебільшує при цьому значущість допущених помилок, а також власну відповідальність за них. В основі, що розвивається із

цієї причини у нього розвивається нервово-психічна напруга, в основі якої непродуктивні енергетичні витрати [230]. Дослідники вказують на високу обумовленість емоційності індивідуальністю людини, при цьому зазначаючи, що темперамент знаходить свої вияви у показниках емоційної збудливості – силі, швидкості, стійкості.

*Гендерний аспект.* Ю. Братчікова, Л. Пріснякова, О. Сергієні, О. Шевяков зазначають, що гендерний аспект стресостійкості виражається в особливій гендерній вразливості, а також в особливостях гендерних стратегій подолання наслідків стресу [24]. Щодо прояву властивостей нервової системи при реагуванні на інтенсивні стимули вчені солідаризуються в уявленнях про більш високу стійкість до стресу чоловіків порівняно із жінками [74; 172; 181; 279]. Так, R. Verma, Y. Balhara та S. Gupta доведено, що індивідуально-особистісними предикторами високого рівня стійкості до стресу у чоловіків слід вважати слабку реактивну тривожність, виражену соціальна ергічність, пластичність та самоактуалізацію, у той час як у суб'єктів із низькою стресостійкістю яскраво виражена особистісна тривожність. Крім того, ними виявлено, що у жінок із високими показниками стресостійкості яскраво спостерігається соціальна ергічність і загальна ергічність, соціальна пластичність і загальна пластичність, сензитивність та самоповага, у той час, як у жінок із низькою стресостійкістю спостерігається висока реактивна та особистісна. Дослідниками встановлено, що в індивідуально-особистісних предикторах стійкості до стресу представників різних статей наявні відмінності. Так, у чоловіків з високою стресостійкістю більш виразно проявляється емоційна стійкість, темп, самоповага та самоприйняття, слабкіше виражені реактивна тривожність, емоційність і сензитивність. У жінок у проявах зазначених предикторів виявлено прямо протилежну тенденцію. У свою чергу, серед обстежуваних із низькою стресостійкістю у чоловіків вище, ніж у жінок, емоційна стійкість і нижче реактивна тривожність, емоційність і соціальна емоційність [358].

Переважна кількість дослідників, які вивчають схильність людини до стресу в аспекті гендерної підходу, відзначають велику стійкість



представників жіночої статі до емоціогенних чинників середньої інтенсивності і довготривалих. Вони краще справляються зі стресом завдяки біохімічним і фізіологічним особливостям жіночої природи, покликаної у біологічній еволюції відігравати основну роль у забезпеченні процесу спадковості, тоді як біологічне призначення чоловіків полягає у привнесенні мінливості до фенотипічної складової роду людського, а тому він є більш адаптивним до особливих, зокрема екстремальних умов діяльності [67; 98; 335].

Певні типові жіночі або чоловічі риси мають свої фізіологічні та еволюційно-генетичні передумови. Так, рівень домінантності та агресивності (які традиційно відносять до типово чоловічих рис), як виявилось, має позитивну кореляцію і рівнем концентрації андрогенів – чоловічих статевих гормонів. Інші риси формуються в процесі розвитку особистості та її подальшої соціалізації, не зважаючи на те, що набуття тих чи інших типово жіночих чи типово чоловічих психологічних рис відбувається завдяки обопільному впливу і біологічних чинників, і соціальних. У цьому контексті біологічна стать радикально відрізняється від статі психологічної, але, не зважаючи на це, можна припустити, що рівень стресостійкості осіб з домінуванням того чи іншого психологічного гендерного початку визначатиметься умовами розгортання стресогенної ситуації, вимогами діяльності (у т. ч. статусно-рольовими, професійними та ін.), а також особистісними ресурсами самого суб'єкта цієї діяльності [181; 196; 279].

Willem A. Arrindell, Annemarie M. Kolk, Katia Martín, M.G.T. Kwee, Ellen O.H. Booms емпірично встановлено, що поведінка, спрямована на подолання стресу, має гендерні відмінності: чоловіки і жінки по-різному долають стресові ситуації, проте вибір копінг-поведінки в проблемних життєвих ситуаціях багато у чому визначається психосоціальним досвідом і системою ціннісної свідомості [362].

*Особистісний рівень стресостійкості.* Протягом усієї історії досліджень стресу вчені намагалися виявити ті особистісні характеристики, які сприяють успішному виходу зі стресогенної ситуації, конструктивному подоланню стресу і навіть запобіганню його. До них належать, зокрема, внутрішні мотиви

діяльності, інтернальний локус контролю, задоволеність життям, усвідомленість, життєстійкість, самовпевненість. З іншого боку, вивчалися особистісні якості, що посилюють стресогенну ситуацію, що заважають суб'єкту впоратися зі сформованими обставинами, що призводять до вищезгаданого замкнутого кола негативних емоцій, що перешкоджають оптимальному особистісному функціонуванню, пов'язані з високим рівнем стресу, негативними емоційними станами, негативними емоційними станами. До них належать, зокрема, екстернальний локус контролю, зовнішні мотиви, лабільність, імпульсивність, соціальна бажаність, такі компоненти перфекціонізму, виокремлені К. Rice, С. Richardson, D. Clark, як прокрастинація, невідповідність (власним високим критеріям), відносини (складність у вираженні почуттів) [309].

Дослідники пов'язують рівень розвитку стресостійкості із широким колом психологічних характеристик особистості, а саме із тривожністю, агресивністю, локусом суб'єктивного контролю, мотиваційною спрямованістю особистості, когнітивними процесами. Так, М. Біловою було виокремлено комплекс психологічних особливостей, який містить взаємозв'язані когнітивно-інтелектуальну (особливості і стильові характеристики сприйняття, пам'яті, уваги, мислення) та емоційно-особистісну (емоційна стійкість, тривожність, агресивність, домінуючий емоційний фон настрою, локус контролю, спрямованість особистості, поведінкова активність) підсистеми психологічних якостей особистості, пов'язаних із стресостійкістю [13].

**Мотивація, установки особистості.** У контексті дослідження проблеми впливу мотиваційного чинника на ефективність діяльності багато вчених зазначають про обумовленість діяльності законом Йеркса-Додсона. Згідно нього, сила мотивації (активації, напруги) на пряму корелює з результативністю діяльності. Між тим вони наголошують, що така кореляція зберігається до певного рівня, після чого надалі кореляція змінюється на зворотну, негативну. Ця закономірність Йеркса-Додсона у загальних рисах представляє однакову за конфігурацією залежність з твердженням Г. Сельє про тимчасове розгортання стадій розвитку стресу.

Екстернальність – інтернальність, тобто локалізацію контролю над подіями, що відбуваються, можна віднести до соціально-психологічних установок особистості, що визначають її ставлення до інших людей, а відповідно є регулятором взаємодії з ними [315]. Велика кількість вчених з цієї проблематики вказують на високий рівень стресостійкості у осіб, що мають внутрішній локус контролю [291 та ін.]. Екстернальність позиціонується як ускладнюючий чинник на шляху подолання труднощів у професійній діяльності, її наявність частіше сприяє розвитку різноманітних захворювань, що мають психогенний характер і таким чином заважає досягненню професійних успіхів.

D.Reed встановив, що індивідуальний стиль подолання стресу не має жорсткої детермінуючої залежності від нейродинамічних властивостей особистості, а обумовлюється значною мірою її психологічними ресурсами, серед яких чільне місце посідають такі суб'єктно-особистісні якості як мотиваційна спрямованість, властивості соціальної адаптивності, стратегії долаючої поведінки. На його переконання, індивідуальний стиль подолання стресу утворюється сукупністю психологічних ресурсів особистості, провідну роль яких грають якості суб'єктного рівня у структурі інтегральної індивідуальності особистості – система мотиваційної спрямованості, властивості соціальної адаптивності, і навіть сформована система конструктивних копінг-ресурсів. Мотиваційне ядро особистості, що забезпечує стресостійкість, характеризується спрямованістю на завдання, яке безпосередньо пов'язане з метакогнітивним контролем акціональної орієнтації у осіб із стійкою нейродинамічною основою – у ситуації неуспіху, та у осіб із слабкою нервово-психічною стійкістю – у ситуації планування. Ці психологічні якості суб'єктного рівня можна як базові ресурси долає поведінки, формують сукупність якостей індивідуального стилю подолання стресу [308].

*Емоційна сфера.* Як вдалося встановити, статичні показники (середнє та дисперсія) позитивних емоцій прямо пов'язані з особистісним потенціалом, а негативних емоцій – із характеристиками, які утрудняють оптимальне

функціонування людини. Знаки кореляцій у статичних показників з особистісними характеристиками узгоджуються краще, ніж знаки кореляцій у динамічних показників. Тобто ці показники більшою мірою і частіше корелюють позитивно з характеристиками особистісного потенціалу та негативно – з характеристиками, що посилюють переживання стресу для позитивних емоцій, і, навпаки – для негативних.

Емоційна активація у динамічному аспекті (сумарний рівень атракторів позитивної та негативної емоцій у людини) позитивно корелює з рисами її особистісного потенціалу. Причому важливим є не стільки знак емоції, як загальний емоційний фон – рівень одночасної виразності як позитивної, так і негативної емоції.

Зв'язок між особистісними характеристиками та показниками емоційного стану по-різному проявляється для експліцитних та імпліцитних емоцій. На імпліцитному рівні більшою мірою встановлено зв'язки із динамічними показниками (ентропія, атрактор). На експліцитному рівні значущими є зв'язки із статичними показниками емоційних станів (середнє, дисперсія). Автори припустили, що емоційні стани, визначені на експліцитному рівні, більшою мірою відображають стійкі особистісні якості, а не динаміку емоційних станів як таку [263; 278].

*Самооцінка.* Важливе місце серед індивідуально-особистісних чинників стресостійкості моряка посідає таке психічне новоутворення, як самоствавлення [319]. Самоствавлення фіналізує структуру характеру, воно забезпечує особистості цілісність, здійснює функції саморегуляції і контролю власного розвитку, сприяє стабілізації та утворенню єдності особистості. Самоствавлення конкретизується у самооцінці, яка є одним із центральних утворень особистості, її ядра. Її формування відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціальне оточення фактично є детермінантою її формування. Самоствавлення є найбільш пізнім психічним утворенням у системі ставлення особистості до світу, тому у структурі ставлення особистості самооцінка підіграє вельми велику роль. Самооцінка має безпосередній зв'язок із процесом соціальної адаптації особистості. Адекватна

самооцінка особистості є тією її значущою особливістю, яка підвищує стрес-толерантність в умовах діяльності, що характеризуються напруженістю, непередбачуваністю, швидкоплинністю.

*Суб'єктні чинники стресостійкості.* Психічну сутність людини розглядають не лише на індивідуальному та особистісному рівнях, але і як суб'єкта основних видів соціальних діяльностей – пізнання, праці, спілкування. Саме за їхньою допомогою здійснюється інтеріоризація зовнішніх дій у внутрішній план, а також формування внутрішнього життя особистості. І якщо індивідуальність характеризує глибину особистості, і є одним із патернів, через які вона підтримує свій зв'язок із зовнішнім світом, то особистість характеризує вершину усієї структури людських властивостей, що підкреслює суб'єктність людини. Саме через ці види діяльності під час реалізації суб'єкт-об'єктних (пізнання, праця) і суб'єкт-суб'єктних (спілкування) відносин формуються і знаходять свій вияв особистість та індивідуальність, що яскраво відображається у стилях діяльності людини.

Т. Зайцева і В. Ходаковський визначають особистісні ресурси як одну з чотирьох груп ресурсів у структурі подолання стресу поряд із соціально-орієнтованими, когнітивними та інструментальними; яка містить впевненість у собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе та інших, спрямованість на себе. На їхню думку особистісний ресурс складається з ядра (формально-динамічні властивості та соціально-психологічні якості, що визначають загальну працездатність, динаміку, адаптацію суб'єкта, важливі для вахтової праці) та прибудови (психологічні та соціально-психологічні якості, важливі для конкретної галузі вахтової праці та для спеціаліста з певним стажем вахтової праці) [38].

С. Stephen, С. Livingstone, F. Jianganг при вивченні особистісних ресурсів моряків визначають їх як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію людини до умов професійної діяльності, які можна поділити на базові (затребувані протягом усього циклу) та додаткові (що актуалізуються у певні періоди). Нею виокремлено базові особистісні ресурси, задіяні усіх фазах циклу «адаптація – реадаптація»: емоційно-вольові

характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній контроль). На кожному етапі циклу актуалізуються додаткові особистісні ресурси, які не відіграють вирішальної ролі інших етапах. Так, в активному періоді фази адаптації (перші два тижні з початку рейсу) актуалізуються якості особистості, які демонструють адекватне, реалістичне ставлення до життя (практичність, довірливість, незалежність, релаксація). У латентному періоді фази адаптації (два місяці з початку рейсу) вже актуалізуються ті якості, які спрямовані на конструктивне спілкування (довірливість, кмітливість, товариськість, уникнення боротьби, правдивість). У фазі реадaptaції (два тижні після закінчення рейсу) виокремлюються два комплекси особистісних ресурсів. Один з них покликаний забезпечувати справжню реадaptaцію, якій тут актуалізуються якості, що свідчать про готовність до широких соціальних контактів і вирішення майбутніх завдань (чуйність, виражена сила «Я», вимогливість). Інший, протилежний, сприяє хибній реадaptaції, яка забезпечується такими ресурсами особистості, що сприяють обмеженню контактів з широким соціальним оточенням та уникненні прийняття самостійних рішень (несамостійність, безпека, лукізм, ескапізм) [152; 190].

О. Кокун, С. Кузікова, Т. Титаренко виокремлюють такі особистісні характеристики як життестійкість, цілеспрямованість, наявність смислів та суб'єктивне благополуччя, які можуть складати особистісний ресурс, що сприяє підвищенню рівня адаптивних можливостей та збереженню здоров'я [52; 53; 69-73; 162; 344; 345]. Н. Каргіна зазначає, що особистісні ресурси містять такі складові, як фізичні (здоров'я, витривалість тощо) і психологічні (переконання, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, мораль, особистісний контроль і т. п.) [46].

В. Мозговим було запропоновано синдромальний підхід щодо визначення стресостійкості, у межах якого стресостійкість/стресовразливість розглядається як симптомокомплекс особистісних рис, що перебувають у відношеннях потенціювання, ретардації, компенсації тощо і справляють деякий кумулятивний ефект на поведінку в особливих умовах діяльності. Цей

особистісний симптомокомплекс представлено як систему стресостійких рис, які визначають рівень функціональних можливостей подолання стресу: «добросердість», «високий інтелект», «емоційна стійкість», «сміливість», «проникливість», «гнучкість», «самостійність», «контроль бажань». Порівняльний контент-аналіз рис стресостійкості дозволив йому виявити також особистісні риси, які незалежно від віку зберігають свій стресостійкий потенціал, це «емоційна стійкість» та «сміливість» [86].

А. Побідашем при розробці рангової структури якостей, які забезпечують життєстійкість моряка у ситуації піратського полону встановлено, що найважливішими серед них є витримка, здатність контролювати ситуацію, організованість, професійна компетентність, вміння зберігати спокій, лідерські якості, сміливість, готовність прийти на допомогу, толерантність та холоднокривність [105].

Таким чином, ставлення особистості до ситуації стресу обумовлено її типом, провідну роль при цьому відіграють когнітивні чинники, особливості мотивації, локусу контролю, самооцінки, саме під їхнім впливом і формується індивідуально забарвлене ставлення до стресової ситуації.

*Суб'єктно-діяльнісний рівень стресостійкості.* Усі психічні процеси, властивості, досвід людини виявляються та формуються у діяльності. Діяльність, впливаючи на особистість людини, її мислення, відчуття, волю, ставлення до життя, здійснює вплив на її стресостійкість. Потенціал подолання стресогенних подій відображається у виборі успішних чи неуспішних пристосувальних стратегій поведінки, а рівень розвитку та репертуар адаптаційних механізмів мають велике значення як для соціально-психологічного функціонування людини, так і для збереження її психічного благополуччя (А. Antonovsky, J. Coyne, R. Folkman, S. Cohen, T. Wills, C. Holahan, R. Moos, T. D'Zurilla et al.).

Індивідуальний стиль діяльності є інтегральним ефектом взаємодії суб'єкта та об'єкта. Це провідне психічне утворення, яке детермінується як властивостями особистості, так і умовами середовища. Причому наявність такого стилю забезпечує людині найбільш ефективну адаптацію взагалі і

здатність протистояти стресовим впливам зокрема. Успішність протидії агентам професійного стресу залежить від сформованості індивідуального стилю діяльності, хоча ефективність самої діяльності при цьому може бути і невисокою. Так, А. Алексєєв наводить таке можливе поєднання індивідуального стилю та ефективності діяльності:

- стиль діяльності обирається всупереч вимогам до неї, за схильністю (за принципом асиміляції, коли діяльність пристосовується до людини). Дуже вірогідною є низька ефективність діяльності;

- стиль діяльності обирається з врахуванням вимог діяльності і ситуації, тобто, виходячи із доцільності (за принципом акомодатії, коли людина пристосовується до діяльності). Висока вірогідність підвищення ефективності діяльності, при цьому людина спочатку може відчувати дискомфорт, напругу, а це може уповільнювати темпи оволодіння обраною професією;

- стиль діяльності обирається не суперечить її умовам і вимогам ситуації, за схильністю. Ефективність діяльності буде високою, у суб'єкта діяльності домінують почуття задоволення і позитивні емоції. По суті моємо справу з оптимальним варіантом співвідношення вимог і стилю діяльності) [4].

Суттєвою особливістю індивідуального стилю є співвідношення орієнтовних і виконавчих дій. Як зазначає дослідник у одних людей орієнтовна діяльність є більш розгорнутою і сильніше відособленою від виконавчих дій (у осіб з інертною і слабкою нервовою системою), а у інших ця діяльність є менш розгорнутою і здійснюється переважно через виконавчі дії (у осіб із рухливою і сильною нервовою системою). Для опису процесуального аспекту індивідуального стилю необхідно брати до уваги не лише внутрішні характеристики суб'єкта, а й зовнішній аспект - ситуацію здійснення діяльності (створення умов, підготовка, вибір завдань).

М. Хворостом описано дані, що показують зв'язок між уподобаннями щодо тих чи інших завдань і ступенем вираженості рухливості і лабільності нервової системи [166]. Рухливі обирають завдання, що вимагають виконання різноманітних операцій і частих перемикань, а інертні - завдання, пов'язані з



одноманітними і повільними діями. Крім того, у рухливих спостерігається прагнення урізноманітнити власну діяльність.

Щодо результативного боку індивідуального стилю, то традиційні уявлення про нього побудовано на однозначності і жорсткості трактування успішності як обов'язкової ознаки стилю. Але успішність може мати достатньо великий діапазон. Крім того, висока успішність в одному аспекті діяльності (продуктивного або якісного) може поєднуватися з невисокими показниками в іншому. До того ж індивідуальні відмінності результату не повинні трактуватися як відмінності в успішності. Наприклад, у контексті індивідуальних відмінностей у результатах діяльності слід розглядати прояви типів діяльності (імпульсивний і рефлексивний когнітивні стилі): у першому типі переважає успішність у кількісному, а у другому – в якісному боці діяльності. Необхідно звернути увагу і на зв'язок результативного і процесуального аспектів діяльності. В індивідуальному стилі він не є однозначним. Певні особливості процесуального боку можуть по-різному відображатися на результатах діяльності. Тобто індивідуальні відмінності результату – це не показник неуспішності, а прояви різних рівнів розвитку індивідуального стилю, тому потрібно визнати, що поряд із раціональним стилем існує нераціональний і що раціональний стиль може мати різні рівні розвитку.

Таким чином, можна зробити висновки, що успішність професійної діяльності не залежить безпосередньо від психодинамічних характеристик поведінки особистості, а проявляється у стилі виконання нею цієї діяльності. При цьому стильові характеристики залежать від багатьох чинників, які осмислюються та оцінюються суб'єктом, набуваючи конкретного особистісного значення і визначаючи його вибір. Іншими словами, особистість володіє власними індивідуальними властивостями, підбираючи у залежності від їхньої оцінки, наповнюючи значенням ті чи інші способи досягнення цілей. Таким чином, стратегії вибору сприяють формуванню не лише стилю конкретної професійної діяльності, а й індивідуального стилю особистості у цілому.

## **5.2. Обґрунтування та розробка структурно-функціональної моделі розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

У вузькому розумінні стресостійкість – це здатність особистості зберігати показники своєї діяльності і психічного функціонування на високому рівні, а також діяльності за умови зростання стресових навантажень. Характерною рисою стресостійкості у цьому випадку є її здатність не лише зберігати, а й підвищувати показники ефективності, результативності і продуктивності діяльності за умови ускладнення стресової ситуації. У першу чергу це обумовлюється глибиною представленості у людини фази мобілізації, яка по суті є першою фазою розвитку самого стресу. У широкому ж розумінні стресостійкість представляє собою здатність особистості чинити опір негативному впливу стрес-чинників, виступаючи при цьому активним суб'єктом перетворення стресогенної ситуації у нестресогенну, нівелюючи цей деструктивний вплив, або ж адаптуючись до цієї ситуації.

Будучи інтегративною властивістю особистості, стресостійкість забезпечує її здатність до збереження здоров'я і працездатності, значущих міжособистісних стосунків, а, значить, соціальної адаптації; досягнення важливих цілей, а, значить, успішної самореалізації. Ця властивість може формуватись і надалі розвиватись лише за умови цілеспрямованої діяльності особистості. Як вважає більшість науковців, стресостійкість особистості формується завдяки багаторазовому повторенню ситуацій, при яких особистість стикається зі стрес-чинниками. А виявляється вона в одній із трьох стратегій – чи то активній протидії стресовим чинникам, чи то пристосуванні до них, чи то ухилянні від негативного впливу цих стрес-чинників, наслідком чого будуть відповідні особистісні зміни, що надалі може дозволити процес розвитку стресостійкості оптимізувати.

Стресостійка людина прагне протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, виробляючи чи актуалізуючи у себе прийоми компенсації, нові копінг-стратегії, опановуючи для цього новими психічними

якостями та способами діяльності, що безперечно, сприяє її подальшому психічному розвитку. Один і той же фахівець у різних умовах професійної діяльності може виявляти різні рівні стресостійкості. За умови, що він володіє необхідними професійними компетенціями на достатньому рівні, зовнішні стрес-чинники справлятимуть менший негативний вплив, аніж тоді, коли такі компетенції відсутні.

Чимало психологів, розглядаючи стресостійкість як здатність і готовність особистості успішно діяти у стресових умовах, вміти керувати власними психічними станами, виокремлюють її (стресостійкості) ресурси, під якими розуміються індивідуальні здібності і властивості особистості, що зумовлюють її психологічну стійкість у ситуаціях стресогенного характеру.

Як відомо, на сьогодні відсутня єдина класифікація таких ресурсів. Між тим дослідники диференціюють їх на зовнішні і внутрішні. Внутрішні ресурси, у свою чергу, поділяються на особистісні (активна життєва настанова:

- чим активнішим є ставлення до життя, тим більшою є психологічна стійкість до стресових ситуацій; активна мотивація подолання, ставлення до стресів як до можливості набути власного досвіду та особистісного розвитку; адекватність самооцінки, впевненість у собі, інтернальний локус контролю, раціональне та позитивне мислення, розуміння власних цілей, самоповага, усвідомлення власної значущості, самодостатності, емоційний інтелект, емоційно-вольові якості; емоційно-вольові якості, досвід подолання стресових ситуацій, життєвий досвід, вміння формувати мережу підтримки, звернутися за допомогою і прийняти її, навички психічної регуляції, тайм-менеджменту, надія, психологічна компетентність, мужність тощо);

- інструментальні та інформаційні ресурси як здатність тримати ситуацію під контролем (ступінь впливу ситуації на суб'єкта отримує адекватну оцінку); використовувати способи чи методи досягнення поставлених цілей (успішність, здатність, майстерність); активність в інформаційному просторі і перетворювальна діяльність щодо ситуації взаємодії стрес-ситуації та особистості; до осмислення ситуації і когнітивної

структуризації; здатність до адаптації, інтерактивної техніки самозміни та зміни навколишньої ситуації;

- поведінкові ресурси (асертивна поведінка; копінг-стратегії; пошук соціальної підтримки);

- фізичні ресурси (турбота про збереження та зміцнення здоров'я, стан здоров'я);

- стиль життя (здорове харчування, відсутність/наявність шкідливих звичок, здоровий сон, наявність часу для відпочинку).

Показником стресостійкості, на думку В. Мозгового, може бути не стабільність як така, а власне флексибільність та швидкість в адаптації до постійно варіативних умов, а також висока мобільність психіки при переході від одного виду діяльності до іншого [86].

В процесі розвитку стресостійкості виникають суперечності між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності; внутрішньо-особистісні суперечності. Однак основною суперечністю, яка детермінує розвиток стресостійкості особистості вважається та, що виникає між об'єктивними вимогами професійної діяльності і сформованими якостями особистості.

Одночасно з освоєнням навичок управління стресом необхідно розвивати власне і саму стресостійкість, бо саме остання дозволяє особистості успішно протистояти стресу як мінімум за умови його середнього рівня і щонайменше деякий час. Це дозволить людині відрефлексувати ситуацію, підібрати ефективний спосіб впливу на неї, скоригувати власну поведінку та/або стан та успішно застосувати обраний спосіб виходу з стресового стану.

Розвиток стресостійкості фахівця означає появу нових якостей у психіці людини, або трансформацію наявних загальнолюдських якостей у певні професійні здібності. Таким чином через збагачення психіки у особистості відбувається розвиток її стресостійкості. Ядром цього процесу є особистісний розвиток під час професійної підготовки та подальшої поступової професіоналізації.

Процес розвитку стресостійкості на особистісному рівні визначається системною взаємодією її ключових компонентів - онтогенетичного,

особистісного, а також професійного. Співвідношення між ними в процесі професійного розвитку має нелінійний і складний характер: зокрема, на етапі первинної професіоналізації домінуючим є особистісний компонент (комплекс особистісних характеристик), на стадії професіоналізації – професійний компонент (комплекс професійних знань, навичок і вмінь, професійно важливих якостей, що забезпечують успішність діяльності). Процес розвитку стресостійкості особистості є динамічним і залежить від внутрішніх умов (зміна уявлень про професію, критерії оцінки самої професії, професіоналізму у цій професії, критерії оцінки професіонала) і зовнішніх (вимоги суспільства до професії, зміна професії протягом життя людини, зміна співвідношення конкретної професії із суміжними). До того ж, він є індивідуально своєрідним і неповторним. В процесі розвитку стресостійкості фахівця можна вокремити такі етапи:

- етап первинної професіоналізації (становлення професійної позиції, індивідуального стилю діяльності, здійснення кваліфікованої праці) (26-33 роки);
- етап вторинної професіоналізації (формування професійного менталітету, ідентифікація з професійною спільнотою, професійна мобільність і гнучкість, корпоративність (34-42 роки);
- етап професійної майстерності (реалізація творчої професійної діяльності, проектування своєї кар'єри, досягнення вершини професійного розвитку (42-60 років).

На першому етапі розвиток стресостійкості здійснюється завдяки усвідомленню особистістю власних індивідуально-психологічних особливостей і вдосконалення суб'єктом власної моделі відносин із оточуючими, наслідком чого є перетворення інтелектуальної, мотиваційної, афективної і поведінкової структур особистості.

На другому етапі розвиток фахівця відбувається завжди у професійному середовищі у відповідності з його предметною підсистемою (предмет, засоби, умови праці) та соціальною підсистемою (психологічна атмосфера у командній роботі, міжособистісні стосунки). Вплив професійного середовища може бути і

деструктивним (невизначені та екстремальні умови, стреси у міжособистісній взаємодії), що має негативні наслідки для психіки, зумовлює особистісну деформацію, як результат відбувається втрата окремих позитивних психологічних якостей, прискорений розвиток негативних.

На третьому етапі, коли позаду у фахівця багаторічне виконання одноманітної чи схожої, спорідненої професійної діяльності) виникають професійна втома, збіднюється репертуар способів виконання діяльності, з'являються психологічні бар'єри, через втрату професійних навичок і вмінь знижується працездатність [157].

Як відомо, за переважною більшістю професій з роками формуються особистісні деструкції, коли структура особистості зазнає певних змін, що негативно позначаються на ефективності її професійної діяльності і взаємодії з іншими її учасниками [263; 285]. Найбільш загальними детермінантами виникнення професійних деформацій є:

- на першому етапі - деструкція очікувань при входженні у самостійне професійне життя. Професійна реальність дуже відрізняється від уявлення, яке сформувалося у випускника професійного закладу освіти;
- на другому і третьому етапах - емоційна напруженість професійної праці.

Проведений М. Шерман аналіз досліджень із цієї проблематики, засвідчив, що, адаптація до екстремальних умов професійної діяльності поступово з кожним рейсом поступово деформує емоційні, поведінкові, соціальні та особистісні особливості плавскладу. Зі збільшенням стажу роботи на судні ситуативні порушення у зазначених вище сферах поступово набувають стійкого характеру в якостях особистості, наближаючи формування професійних деформацій. До загальних способів компенсації деструктивного впливу умов професійної діяльності відносять різні форми психологічного захисту; розвиток професійно небажаних якостей у фахівців (наявність професійно зумовлених акцентуацій особистісних рис); зміни мотиваційної сфери в процесі діяльності, що породжують вивчену безпорадність, сутність

якої полягає у звичці жити, не чиняючи опору, не беручі відповідальності на себе [173].

В основі емоційних проблем, інтенсивність і кількість яких зростає в міру збільшення стажу роботи на флоті, є неухильно зростаючий рівень тривоги, яка стає хронічною. Предикторами високого рівня тривожності у плавскладу є соматизація конфлікту, фрустровані потреби у розумінні, любові, довірі й у прагненні зміну, задовольняється потреба уникнення участі, застрягає тип акцентуації рис особистості, і психічного захисту – заперечення. Моряки намагаються компенсувати тривожність за рахунок використання особливого набору психологічних захистів, що зрештою призводить до особистісних і поведінкових деформацій, а також до деформацій у міжособистісних відносинах [38].

За даними А. Фурмана, у структурі особистісно-типологічних особливостей, що мають потенційно патогенне значення в осіб із розладом адаптації, достовірно виокремлюються тривожність, схильність до іпохондричних фіксацій, емоційна нестійкість, прояви астеничного симптомокомплексу. Зазначені особистісні характеристики можуть розглядатися як «мішені» для психотерапевтичної роботи. Дослідження нею базисних форм стрес-долаючої поведінки показало, що за оцінкою рангових значень домінуючими копінг-стратегіями у групі осіб із розладом адаптації є неконструктивні та умовно неадаптивні способи подолання стресу - «втеча-уникнення», «дистанціювання» та «конфронтація» у поєднанні із недостатнім використанням таких копінг-стратегій як «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «самоконтроль», які можуть бути одним із специфічних дезадаптуючих чинників. У той час як провідними у загальній структурі копінг-стратегій є адаптивні проблемно-орієнтовані способи подолання стресу, а саме «планування вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки», що, безсумнівно, слід враховувати при розробці технології розвитку стресостійкості у плавскладу далеких океанічних рейсів [164].

Таким чином, дослідження теоретико-прикладних аспектів розвитку професійної стресостійкості, аналіз соціальних, інституційних, професійно-діяльнісних та особистісних чинників, що впливають на виникнення професійних стресів, зумовили необхідність розробки структурно-функціональної моделі, спрямованої на розвиток професійної стресостійкості фахівця морського транспорту. Схематично структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості моряків подано на рис. 5.1.



**Рис. 5.1. Структурно-функціональна модель розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

У зв'язку з цим організаційну структуру теоретичної моделі розвитку професійної стресостійкості склали такі блоки: концептуальний, цільовий, змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний та результативний.



Концептуальний блок є теоретичним фундаментом моделі професійної стресостійкості фахівця морського транспорту і складається із психологічних теорій стресу, стресостійкості, емоційної регуляції, фрустраційної толерантності; психологічних способів подолання стресу (копінг-стратегії, процес адаптації, саногенна рефлексія) та психологічних умов професійного зростання, самоосвіти та безконфліктного спілкування. Цільовий блок ставить за мету модель, яка формується із врахуванням концептуального блоку і полягає у розвитку професійної стресостійкості, що сприяє вдосконаленню особистісно-професійних якостей та компетенцій та підвищенню якості професійної діяльності фахівця морського транспорту.

Змістовно-технологічний блок забезпечує розвиток у фахівця морського транспорту професійної стресостійкості. Його наповнення детерміновано системою професійних та комунікативних компетенцій та узагальненими знаннями та вміннями, а також знаннями у галузі стресу, стратегіями та методами його подолання [201]. Також цей блок містить функції професійної сформованості соціально-особистісної та професійної компетентності; комунікативна; терапевтична).

Процесуально-діяльнісний блок спрямований на створення психологічних умов розвитку професійної стресостійкості фахівця морського транспорту, реалізація яких передбачає організацію заходів у формі тренінгів, майстер-класів, семінарів і лекцій. Результативний блок є результатом професійної стресостійкості фахівця морського транспорту у вигляді сформованих соціально-психологічних та професійних компетенцій та його здатності долати негативні наслідки стресу та зберігати емоційну рівновагу. Внаслідок цього утворюється високий рівень професійного спілкування та безконфліктне професійне середовище.

Структурні блоки теоретичної моделі професійної стресостійкості фахівця морського транспорту є системно детермінованими, що забезпечує її організаційно-концептуальну цілісність і є важливою умовою впровадження цієї моделі у практику. Така модель дозволяє уточнити шляхи та способи розвитку професійної стресостійкості фахівця морського транспорту, що

передбачають врахування таких особливостей: реалізацію психологічних умов розвитку стресостійкості необхідно здійснювати за допомогою комплексу навчальних заходів; включення до програми заходів:

- когнітивного компонента, що передбачає отримання теоретичних знань у галузі стресу, його біологічної природи, механізмів виникнення та розвитку, чинників, що викликають емоційно напружені стани, стратегій та методів його подолання, усвідомлення необхідності розвитку стресостійкості із використанням інтегрованих міждисциплінарних зв'язків; засвоєння методик та технологій навчання та організації індивідуальної роботи, основ вікових особливостей членів екіпажу;

- діяльнісного компонента, який дозволяє сформувати загальні вміння, навички стресотійкої поведінки у різних емоційно напружених ситуаціях, налагодити ефективну комунікацію усіх учасників (цей компонент доцільно реалізовувати у формі моделювання різнохарактерних ситуацій взаємодії (конфлікт, співробітництво, змагання, кооперація, конкуренція, конфронтація, захист і т. п.), під час процесі тренінгів, майстер-класів, у формі проектування, стажування тощо).

Когнітивний та діяльнісний компоненти необхідно реалізовувати із врахуванням одночасного переслідування таких цілей:

- мотивуючої, спрямованої на актуалізацію в учасників потреб у засвоєнні нових знань та набутті вмінь та навичок у питаннях управління стресом, саморегуляції, релаксації, відновлення, ефективної комунікації;

- діагностичної, спрямованої на усвідомлення та діагностику власних індивідуально-особистісних особливостей та професійних потреб;

- тренувальної, у межах якої члени екіпажу набувають необхідних навичок (у цьому контексті важливо засвоїти різноманітні ефективні освітні та інформаційні технології, техніки зняття емоційної та м'язової напруги, навчитися вибудовувати ефективну комунікацію із колегами, опанувати навички тайм-менеджменту, виробити вміння справлятися із несподіваними труднощами. Зміст перелічених вище компонентів і цілей під час реалізації психотехнологій та тренінгів, що сприяють розвитку професійної стресостійкості, відповідає вимогам та логіці компетентнісного підходу.

## Висновки до розділу

У розділі розкрито особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та запропоновано структурно-функціональну модель її розвитку.

Розглядаючи стресостійкість фахівців, як системне соціально-психологічне утворення особистості у контексті її розвитку, зазначається, що цей процес базується на загальному психічному розвитку, ядром якого є професіоналізація фахівця, яка охоплює його професійну підготовку у закладах освіти, професійне становлення і власне професійну діяльність загалом. З'ясовано, що провідною детермінантою розвитку стресостійкості є суперечність між сформованими властивостями респондентів, якостями особистості та об'єктивними вимогами до професійної діяльності, яка й обумовлює каузально виникнення професійного стресу.

Показано, що процес розвитку стресостійкості є динамічним та індивідуально своєрідним процесом, який залежить як від внутрішніх, так і від зовнішніх умов. Тому у дослідженні розглянуто періоди її розвитку відповідно до траєкторії професійного сходження морського фахівця. Виходячи з цього, на етапі професійної адаптації фахівець долає різноманітні стресові ситуації, які супроводжують цей етап, засвоює норми і правила професійної діяльності та професійного спілкування. Етап інтеграції завершує процес професійного розвитку морського фахівця і як результат виникає психічне новоутворення у вигляді особистісної спрямованості на виконання професійної ролі, а у сукупності професійних якостей формуються професійні здібності. Зазначені процеси відбуваються завдяки професійній ідентифікації, шляхом ототожнення себе з професійною моделлю, порівняння та професійної самопрезентації, коли поведінка набуває професійних ознак; інтенсифікується процес формування професійних рис особистості.

З'ясування теоретико-прикладних аспектів розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, аналіз соціальних, інституційних, професійно-діяльнісних та особистісних чинників, що

впливають на виникнення стресів в умовах їх професійної діяльності, зумовили необхідність розробки структурно-функціональної моделі, спрямованої на розвиток стресостійкості цих фахівців. Показано, що структурно-функціональна модель розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту складається з індивідного, особистісного і суб'єктно-діяльнісного рівнів, які опосередковують їх професійну діяльність, спрямовану на протидію негативним впливам стресчинників професійного середовища. Організаційну структуру зазначеної моделі склали такі блоки: концептуальний, цільовий (змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний) та результативний.

Структурні блоки моделі є системно детермінованими, що забезпечує її організаційно-концептуальну цілісність і є важливою умовою операціоналізації і впровадження її у практику.

Узагальнено, що завдяки реалізації програм психологічного забезпечення і супроводу, які передбачають активну участь у них фахівців під час виконання ними професійної діяльності, врахування особливостей їх особистісного розвитку на кожному з етапів професіоналізації, з акцентом на розвитку професійно важливих якостей, можна досягти високого рівня стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, що дозволить їм ефективно самореалізуватися у професії.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях авторки: [2.1; 3.11; 3.19; 3.20; 4.9; 4.21; 4.22].

## РОЗДІЛ 6

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО І ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ

#### 6.1. Соціально-психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту

Професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексибільності, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати інноваційні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. Означені обставини обумовлюють суттєвих витрат мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових ресурсів, наявності вміння оперативно, адекватно та безпомилково діяти у стресових ситуаціях, які можуть мати стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив їхній плив може бути надмірно інтенсивним.

Слід зазначити, що існує безліч близьких за значенням понять («особистісний потенціал», «суб'єктні ресурси», «внутрішні індивідуальні ресурси особистості», «психологічні резерви», «психологічні ресурси», «адаптаційний потенціал»), які застосовуються як синоніми особистісного ресурсу. Існують різні підходи до розгляду «особистісного ресурсу»: як особистісний ресурс розглядають одну із властивостей особистості; кілька властивостей особистості розглядають як особистісні ресурси; структуру

властивостей особистості як особистісний ресурс; особистісні ресурси як інтегральну характеристику особистості.

Можна виокремити спільне у вивченні та визначенні особистісного ресурсу при дослідженні в екстремальних умовах діяльності:

- робиться акцент на ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації працівника до екстремальних умов праці та збереженні його здоров'я;
- спостерігається орієнтація на прогнозування виникнення несприятливих станів і попередження їхнього виникнення;
- спостерігається прикладний підхід, де робиться більший акцент не на опрацювання категорії, а на створення робочого інструменту;
- як особистісні ресурси в екстремальних умовах діяльності виокремлюються подібні психологічні властивості особистості: емоційний і вольовий самоконтроль, і риси, що знижують особистісний ресурс: нейротизм, ізоляція.

Розглядати категорію «особистісний ресурс» у контексті вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці важливо крізь призму мобілізації усіх ресурсів організму для підтримання оптимального функціонування. Екстремальні ситуації можна визначити як гіперстресові ситуації, коли на людину одночасно діють або велика кількість різних за якістю стресів, або один дуже потужний, але такий, що діє неочікувано і достатньо довго (у нашому випадку – довготривалий морський рейс). У зв'язку з цим в екстремальних умовах праці людині доводиться впродовж усього часу перебування адаптуватися до цих умов, до яких неможливо виробити звичну поведінку, оскільки екстремальність часто має стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив надмірно інтенсивний. Характер екстремальності умов праці обумовлює необхідність мобілізації усіх наявних ресурсів людини. Розгляд категорії «особистісний ресурс» як інтегральної характеристики корабельного фахівця, що охоплює усі рівні, дає шанс врахувати усі можливості його протистояння екстремальності з метою підтримки його здоров'я та ефективності діяльності.

Особистісні ресурси можна уявити як такі аспекти особистості корабельного фахівця, які підвищують його адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути як позитивні емоції, настрої, так і наявність внутрішніх душевних і фізичних сил, його внутрішню готовність до вирішення актуальних виробничих завдань. Ресурси можуть бути зовнішніми і внутрішніми. Ресурси особистості складають знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі поведінки, що надають можливість корабельному фахівцю бути адаптивним і стійким до стрес-чинників підвищеної інтенсивності.

Ресурси особистості можна розглядати на різних рівнях психіки особистості. На індивідуальному рівні провідну роль відіграє нервова система, темперамент і характер людини, емоційна стійкість, особливості її копінг-поведінки. На особистісному рівні беруться до уваги життєдіяльність людини, її соціальна взаємодія, специфіка міжособистісного спілкування, тому значущими є аксіологічна сфера, мотиваційна сфера особистості, життєві стратегії, взаємовідносини. У психотерапевтичній практиці велике значення має глибинний, суб'єктивний конструкт психологічної реальності - екзистенційний рівень, тут проявляються поняття життєвого сенсу, ієрархія цінностей, поняття моралі, совісті, особистісних переживань, внутрішній вакуум.

Як зазначають А. Побідаш та Н. Каргіна, до особистісних ресурсів можна віднести силу Я-концепції, активну життєву установку, позитивність і раціональність мислення, активну мотивацію подолання стресу, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, самодостатності, інтернальний локус контролю, упевненість у собі, емоційний інтелект, знання, життєвий досвід, у т. ч. досвід подолання критичних ситуацій, вміння шукати і формувати мережу соціальної підтримки, звертатись про допомогу та приймати її, навички психічної саморегуляції, комунікативну активність, професійно-психологічну компетентність, психічні захисти, поведінкові копінг-стратегії, тайм-менеджмент, асертивну поведінку, емоційно-вольові якості; ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного

зростання; релігійна віра, фізичне, психічне та духовне здоров'я особистості [46; 105].

Кожна людина у різні періоди власного життя має доступ до найрізноманітніших ресурсів. Однак вона не завжди усвідомлює їхню наявність, а іноді не може отримати до них доступ через якісь психологічні перепони. Саме тому багато процедур і вправ із розвитку стресостійкості спрямовуються на усвідомлення і подолання цих перешкод, бо вони заважають їй з'єднатися з власними особистісними ресурсами. Водночас кожне з отриманих знань, вмінь і навичок, своєю чергою, може стати необхідним ресурсом для подолання стресу у найрізноманітніших напружених ситуаціях. Ресурси допомагають адаптуватися до стресу, тож чим більше ресурсів особистість може залучити, тим легше і спокійніше вона справляється зі стресовою ситуацією. Джерелом особистісних ресурсів, які стійко проявляються у практичній діяльності, є особистість самого корабельного фахівця. Вище згадані міркування будуть нами надалі використатись як методологічне підґрунтя для розробки комплексної програми розвитку стресостійкості корабельних фахівців.

З огляду на вище викладене розвиток стресостійкості корабельного фахівця ми розглядаємо не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а і як важливий предиктор його професійного розвитку, а це у свою чергу спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій [21; 25; 27; 36; 95]. При цьому вважається, що в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють йому ефективно виконувати свої професійні обов'язки під час плавання.

Існує багато методів корегування психологічного стресу. Як зазначає Л. Наугольник, завдання полягає у тому, щоб обрати ті з них, які б, з одного боку, відповідали і умовам його професійної діяльності конкретного фахівця, і його індивідуально-психологічним особливостям. З врахуванням цих двох аспектів це можуть бути генерування позитивних емоцій; раціональна психотерапія; дихальна гімнастика; різні методи релаксації; аутогенне тренування; фізіотерапевтичні заходи та ін. [92]. J. Wolpe вважає, що існують лише три



заняття, несумісні із напругою: це секс, їжа і вправи на релаксацію [368; 369]. Серед загальновідомих методів, які застосовуються для зменшення стресу, можна виокремити спілкування із природою; алкоголь; сон; домашніх тварин; спілкування із друзями; екстремальні фізичні навантаження; хобі; перегляд відео; прослуховування музичних творів, читання; фізичні вправи тощо. Крім цих методів є й такі: переключення на якусь роботу; зміна ставлення до ситуації; згадування про тих людей, які перебувають ще у гірших умовах; поділитись переживаннями та почуттями із людиною, до якої є довіра; поставитися до ситуації із гумором; отримати поради від компетентної людини тощо. Але у повсякденній діяльності здебільшого ці методи застосовуються спонтанно і не завжди обґрунтовано, а в результаті не досягають очікуваних від них результатів. Тому перед психологами постає завдання оптимального підбору тих із них, які максимальною мірою відповідають характеру стресу та індивідуальним особливостям людини.

Існують різні систематизації залежно від обраного критерію (природа антистресового впливу; спосіб впровадження у свідомість антистресової установки та ін.). У першому випадку адекватними можна вважати фізичні методи зменшення стресу (нормалізація харчування, температура, світло із підібраними відповідними параметрами - сауна, сонячні ванни). У другому випадку застосовуються фармакотерапія, лікарські рослини, ароматерапія, функціональна музика, колірні і візуальні впливи, гіпноз, при цьому у першу чергу мається на увазі м'язова, серцево-судинна та дихальна системи: масаж, голковколювання, рефлексотерапія, акупунктура, дихальні техніки, м'язова релаксація, фізичні вправи [33; 34; 88].

Інша класифікація методів базується на критерії суб'єкта реалізації антистресового впливу – внутрішнього чи зовнішнього. Це може бути сама людина (самостійна допомога у вигляді аутогенного тренування, медитації, дихальних технік, спеціальних фізичних вправ), інша людина (психолог, духовний наставник, людина, що користується авторитетом чи довірою, інший компетентний фахівець) або технічні засоби, на які записуються формули аутогенного тренування; за допомогою яких відтворюються картини природи;

навчальних комп'ютерних програм для релаксації; різноманітних пристроїв біологічного зворотного зв'язку [88; 315]. Людина може впливати на себе, змінюючи тонус скелетних м'язів і дихання; активно включати уявлені і чуттєві образи; використовуючи програмувальну та регулювальну функції слова [346]. Опанування методами психічної саморегуляції дозволяє їй розвинути у себе підвищену сприйнятливості до самозвернень, самоспонування, самонаказу, знизити схильність до переживання станів невпевненості у собі, замішання та розгубленості, непродуктивної напруженості.

Існує ще одна класифікація методів антистресового впливу, згідно якої вони диференціюються на психопрофілактичні та організаційні. Організаційні методи спрямовуються безпосередньо на психіку людини та його функціональні стани (переконання і навіювання; самонавіювання та аутотренінг; вплив музикою і кольором; на біологічно активні точки тіла; дихальна гімнастика; оздоровчі фізичні вправи; медитація). У свою чергу психопрофілактичні спрямовано на редукцію негативного впливу стрес-чинників професійної діяльності та їхню релевантність психофізіологічним особливостям конкретного фахівця (оптимізація процесів праці, режимів праці та відпочинку; часових обмежень тощо; удосконалення інструментів праці відповідно до психофізіологічних особливостей фахівця конкретної спеціальності).

Виокремлюють два напрямки у подоланні психологічного стресу: психологічна превенція і психотерапія. Психологічна превенція має на меті зміцнення захисних сил організму, модифікацію ставлення до ситуацій, що мають психотравмуючі наслідки, розвиток позитивного мислення. Психотерапевтичний напрямок фокусується на купіюванні деструктивних наслідків стресу через цілеспрямований вплив на його емоційні, тілесні, поведінкові прояви. Через доволі умовні межі між цими напрямками аутотренінг можна застосовувати у першому, і у другому випадках.

Врешті решт мова має йти про оптимізацію рівня стресу усіма доступними методами та оптимальній конфігурації їхнього застосування і

мати на меті зниження його надмірних показників. На користь цього свідчать результати дослідження результативності спортсменів – найкращих результатів і найбільшої стабільності досягають саме ті з них, у кого середній рівень тривожності та відповідно середній показник стресу. За ними у рейтингу результативності і стабільності виступів ті, у кого низький рівень тривожності, а найнижчі показники посіли спортсмени із надлишковим рівнем тривожності і стресу [55; 96]. Тому необхідно впливати не лише на думки та почуття (методами рефреймінгу та раціональної терапії), а на саме тіло (за допомогою м'язової релаксації чи/та дихальних технік).

Що ж стосується власне методів саморегуляції, то залежно від часових параметрів взаємодії зі стрес-чинниками дослідники їх диференціюють на такі, що діють до впливу стрес-чинника (самонавіювання, виявлення ірраціональних установок, складання формули успіху, візуалізація, дихальні методики, релаксація, медитація, масаж, фітотерапія, фармакотерапія); під час дії стрес-чинника (дисоціація, повторення формули успіху, контроль поведінки, контроль зовнішнього прояву емоцій, контроль дихання, техніки самонаказів); після дії стрес-чинника (аналіз причин виникнення стресу, виявлення ірраціональних установок, візуалізація, дихальні методики, медитація, техніки нейролінгвістичного програмування, фітотерапія, фармакотерапія) [158].

В. Розов розрізняє методи нейтралізації деструктивного впливу стресу за критерієм характеру антистресового впливу: психологічні (раціональна терапія, рефреймінг, медитація, розвиток соціальних навичок, соціальна підтримка, психотерапія, формування нових стосунків, аутогенне тренування, групові тренінги); біохімічні (вживання ліків, фітотерапія, вживання алкогольних напоїв); фізичні (акупунктура, лазня, масаж, спорт, рефлексотерапія, нормалізація харчування, загартування, фізичні вправи) [119].

Виходячи з усього вище зазначеного, для подальшої роботи необхідно операціоналізувати поняття «розвиток стресостійкості». Під ним ми пропонуємо розуміти діяльність, спрямовану на:

- розширення в об'єкта розвитку стресостійкості обсягу знань про стрес, його причини, способи подолання, і про стресостійкість;
- формування уявлень про ефективні технології розвитку стресостійкості;
- удосконалення наявних навичок саморегуляції емоційних станів, реалізації стресодолаючої поведінки, способів та технік відновлення після пережитого стресу;
- розширення наявного репертуару копінг-стратегій і опанування новими засобами, способами, прийомами і техніками протидії негативному впливу стрес-чинників професійної діяльності [10; 33; 39; 42].

Як зазначають М. Білова і М. Будіянський, сьогодні існує безліч ефективних тренінгових програм із застосуванням методів психічної саморегуляції особистості для подолання стресових ситуацій, однак не існує програми психологічної самопомоги, що втілювала б комбінацію вправ, спрямованих на профілактику стресу, зняття нервової напруги у стресових станах та моделювання комфортного емоційного стану особистості у контексті поєднання тілесно орієнтованих, когнітивних, медитативних технік [14].

У свою чергу, як зазначає В. Доценко, універсальних методів і технологій роботи із негативними наслідками стресу не існує [33]. Тому для ефективної нейтралізації та корекції стресового стану доцільним буде застосовувати комплексний підхід, що передбачає запровадження психологічної підготовки із розвитку стресостійкості корабельних спеціалістів на різних етапах їхньої фахової підготовки і складатися із психопрофілактичного і психокорекційного напрямків. Перший спрямовується на превенцію стресу через посилення захисних сил організму, створення сприятливих умов життєдіяльності (забезпечення здорового способу життя, адаптація до екстремальних умов, менеджмент, соціальне та медичне забезпечення). Другий – це робота із гострим стресовим станом, його опанування і нейтралізація шляхом організації цілеспрямованого впливу на когнітивні, емоційні, тілесні і поведінкові прояви. Тут можуть справити очікуваний позитивний ефект тренінгові заняття соціально-психологічної

спрямованості, особистісного зростання, психокорекційні, а також психофізіологічні, фізіолого-гігієнічні, електрофізіологічні, фармакологічні методи, метод фізичних вправ; психічної саморегуляції (когнітивна реструктуризація, аутогенне тренування, десенсибілізація, біологічно зворотній зв'язок, медитація).

У контексті цього слід зазначити, що науково-практичні доробки D. Meichenbaum забезпечують інтегративний підхід для зменшення та запобігання неадаптивним стресовим реакціям [273]. Тренування опору стресу (stress inoculation training – SIT) ґрунтується на розумінні стресу та копіngu як трансактного процесу. Завдання SIT полягає у навчанні адаптивним відповідям на стресові ситуації та стійкості перед невдачами. Перед її застосуванням потрібний ретельний аналіз природи існуючих проблем.

Для зменшення впливів стресу та складання профілактичних програм пропонується врахування таких положень:

- аналіз того, що підлягає тренінгу, втручання може бути багаторівневим;
- проведення ретельної оцінки для визначення внутрішньо- та міжособистісних чинників, що пригнічують використання клієнтом навичок копіngu;
- встановлення робочих відносин та отримання підтримки клієнта та інших значущих осіб як співробітників у визначенні, розвитку, використанні та оцінці тренінгової програми;
- тренінг різноманітних копігнових навичок, сприйнятливих до індивідуальних, культурних та ситуаційних відмінностей, заохочення гнучкого репертуару копіngu;
- чутливість до ролі когнітивних та афективних чинників копіngu;
- ретельний відбір завдань тренінгу, формулювання їх як критеріїв;
- відсутність очікувань генералізації результатів тренінгу, тренування має задовольняти потребу в ясності та точності;

- забезпечення орієнтації тренінгу у майбутнє. Передбачення та включення можливих, реальних невдач до тренінгової програми. Включення тренінгу, що забезпечує запобігання рецидивам;

- проведення тренувань у складних умовах, різними модераторами, із постановкою складних завдань. Включення клієнта до багаторівневої системи призначень у клінічних умовах (наприклад, тренування із використанням образів, розігрування ролей) та у реальному житті. Використання поняття градації або щеплення, як основи для тренувань;

- забезпечення отримання та визнання клієнтом зворотного зв'язку про корисність процедури тренінгу. Допомога у досягненні клієнтом самоатрибуції щодо покращення;

- здійснення залежності тривалості тренінгу від критерію здійсненності, а не часу його проведення (наприклад, фіксованої кількості сесій). Часте включення стимулюючих занять, використання контрольних та завершальних програм.

- SIT призначена для таких цілей:

- навчання клієнта трансактній природі стресу та копінгу;

- тренування клієнта у самоспостереженні за неадаптивними думками, образами, почуттями та поведінкою для того, щоб полегшити адаптивні оцінки;

- тренування клієнта у вирішенні проблем, тобто у визначенні проблеми, її попередніх ознак та наслідків, прийнятті рішень та оцінці зворотного зв'язку;

- моделювання та тренування таких навичок копінгу, як пряма дія, регулювання емоцій, самоконтроль;

- навчання клієнта із використанням неадаптивних відповідей як сигналів для приведення у дію його копінгового репертуару;

- пропозиція практики *in vitro* у уявних та *in vivo* у поведінкових тренуваннях, в яких поступово підвищуються вимоги для формування упевненості клієнтів та використання їхніх копінгових репертуарів;

- допомога клієнту в отриманні достатніх знань, саморозуміння та копінгових навичок для полегшення використання кращих способів подолання очікуваних та несподіваних стресових ситуацій;

SIT проводиться індивідуально, з парами та групами і триває від 1 сесії (1 год.) до 40. Під час проведення SIT виокремлюють три фази.

*Фаза формування концептуального уявлення.* Початковою задачею тренера є встановлення комфортних робочих відносин із клієнтом та з'ясування інформації, яка допоможе формулюванню індивідуального плану тренінгу. Специфічними етапами (кроками) цієї фази є: клінічне інтерв'ю, заснована на уявленнях клієнта оцінка, самоконтроль, оцінка поведінки, застосування стандартизованих тестів та опитувальників як інструментів оцінки та засоби залучення клієнта.

Клінічне інтерв'ю призначається для:

- виявлення прикладів стресових подій та підвищення обізнаності клієнта про їхнє значення для стресових реакцій;
- оцінки очікувань клієнта щодо тренінгу;
- забезпечення когнітивно-функціонального аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників стресових реакцій для того, щоб клієнт дізнався про сигнали низької інтенсивності, які вказують на початок стресових реакцій;
- перевірки у стилі співпраці фактів чи тих, що відзначаються під час стресових ситуацій;
- розгляду разом із клієнтом впливу стресу на повсякденне функціонування;
- формулювання у стилі співпраці лікувальних цілей та плану тренувань.

*Заснована на уявленнях клієнта оцінка (як спогад).* Спогади часто допомагають клієнту звернути увагу на ті аспекти та деталі його стресових відповідей, які не відзначаються під час прямого розпитування. У такий спосіб клієнт може виокремити у трансактному процесі думки, образи, почуття, поведінку, які впливають прояви стресу. Мета полягає у допомозі зрозуміти, що він – не жертва стресу. Навпаки, залежно від того, як людина відчуває, думає і чинить, вона впливає на рівень прояву стресу.

*Самоконтроль.* Важлива особливість SIT – завдання зробити клієнта співробітником чи «особистим дослідником» за допомогою самоконтролю (самопостереження). Самоконтроль містить спектр дій, від ведення щоденника до систематичного запису специфічних думок, почуттів та вчинків. Для кращої реалізації самоконтролю важливо виявляти пропозиції самого клієнта, висувати йому прості вимоги, отримувати підтвердження про розуміння клієнтом отриманої інформації, передбачати його незгоду, профілактично готувати клієнта до неминучих невдач, використовувати вправи у самоконтролі та домашні завдання.

*Оцінка поведінки.* Важливим джерелом інформації є оцінка поведінки клієнта у реальному житті чи лабораторних умовах, що дозволяє зрозуміти послідовність подій за принципом «після – значить внаслідок». Поведінка може мати когнітивну оцінку або фіксуватися на відеокамеру.

*Застосування стандартизованих тестів та опитувальників як інструментів оцінки та засобу залучення клієнта.* Психологічне тестування має специфічні завдання у залежності від популяції, природи стресу та ін. В результаті застосування зазначених способів збирається інформація про природу стресу. Така інформація формує у клієнта концептуальні уявлення про стресові реакції.

2. Фаза набуття навичок та репетирування. Об'єктом другої фази SIT є розвиток здатності людини до ефективного здійснення копінгових відповідей залежно від специфічності оточення та цілей тренінгу. Звичайним початком є релаксація. Можуть застосовуватися різні техніки релаксації: за Е. Jakobson, медитація, а також використання захоплюючих видів діяльності – плавання, хобі тощо. Потрібно пам'ятати, що релаксація – так само стан як розуму, як і тіла. Релаксація є активним видом копінгу. Необхідно обговорити із клієнтом способи застосування релаксації у передбаченні стресових ситуацій, потім розглянути її результати та ймовірність внесення змін для досягнення покращення.

Крім фізичної та психічної релаксації, SIT передбачає контроль думок та почуттів, що супроводжують стрес, тренування у набутті навичок адаптивного



копінгу. Для цього використовуються методи когнітивного переструктурування, вирішення проблем, керованого самодіалогу. Когнітивне переструктурування спрямоване на забезпечення обізнаності клієнта про роль його когнітивних процесів та емоцій у посиленні та збереженні стресу. Воно ґрунтується на дослідженнях А.Бек та його співавторів з когнітивної терапії [185].

Основні техніки когнітивної терапії містять:

- виявлення думок та почуттів клієнта, його інтерпретації стресових подій;
- аналіз разом із клієнтом аргументів «за» та «проти» такої інтерпретації;
- підготовка та проведення особистих експериментів (як домашніх завдань) для перевірки обґрунтованості інтерпретацій та збору даних для подальшого обговорення.

Тренінг у вирішенні проблем загалом є послідовністю 9 кроків:

- визначення стресорів або стресових реакцій як проблеми, які потребують вирішення;
- постановка реальних цілей – при цьому найбільш точно визначають проблему за критеріями поведінки та позначають етапи, необхідні для досягнення кожної мети;
- вибір широкого спектра можливих альтернативних напрямків;
- уявлення та розгляд можливості того, як інші люди можуть чинити, якщо їх попросити впоратися з подібною проблемою, що викликає стрес;
- оцінка усіх «за» та «проти» щодо кожного запропонованого рішення та ранжування порядку рішень від найменш до найбільш практичних та бажаних;
- тренування у стратегіях та способах поведінки шляхом уяви, поведінкових репетицій та практики;
- відбір найбільш прийнятних та здійснених рішень;
- очікування невдач та винагорода себе за здійснення спроби;
- перегляд вихідної проблеми в аспекті спроби її вирішення.

Тренінг у самоінструмуванні, або керований самодіалог, призначається для допомоги клієнтам в:

- оцінці вимог ситуації та плану щодо майбутніх стресорів;
- контролі над негативними, такими, що породжують стрес, думками, образами та почуттями;
- визнанні, використанні та перерозподілі збудження, що відчувається;
- подоланні (копінгу) із пережитими інтенсивними дисфункціональними емоціями;
- психологічній підготовці до протистояння стресовим ситуаціям;
- роздуми над проявами стресу та зміцнення своєї впевненості у спробах впоратися з ним.

У деяких стресових ситуаціях активні когнітивні та поведінкові зусилля з подолання стресу не зменшують його. Наприклад, це стосується ситуацій, над якими неможливо здійснювати контроль. У таких випадках відсутність активних спроб може бути адаптивною відповіддю. Психоаналітичний підхід передбачає, що заперечення несе несвідоме захисне спотворення, воно не піддається свідомому контролю. У транзактній моделі стресу та копінгу заперечення у деяких випадках розглядається як корисна стратегія, що підлягає тренуванню. Заперечення може бути засобом самозахисту, поступової підготовки до впливу стресора, коли відсутність дій не впливає на результат, людина нічого не втрачає, якщо вона не звертає уваги на стрес. У таких випадках тренер може нагадати клієнту відому фразу: «Боже, дай мені силу змінити те, що я можу, мужність перенести те, що я не можу змінити, і мудрість відрізнити перше від другого». У тренінгу важливо враховувати як вимоги ситуації, так і можливості людини.

*Фаза застосування та завершення.* Метою цієї фази SIT є заохочення клієнта до використання адаптивних копінгових навичок у повсякденному житті та розширення можливостей їхнього застосування. Для досягнення мети тренер використовує різноманітні техніки, що містять репетицію в уяві, поведінкове репетирування, розігрування ролей, моделювання та диференційовану практику *in vivo*. Репетирування в уяві нагадує систематичну десенсибілізацію *in vitro* J.Wolpe: після складання ієрархії ситуацій клієнта просять представляти дедалі більш загрозливі сцени та проводити релаксацію

[368]. Але на відміну від систематичної десенсибілізації клієнта у момент переживання стресу просять подати сцену копінгу стресової ситуації. Репетирування в уяві спрямоване навчання людини здатності відзначати, навіть передбачати, ознаки дистресу у тому, щоб вони служили сигналами до застосування копінгових відповідей. Поведінкове репетиція передбачає тренування поведінкових (копінгових) навичок під час тренінгових занять. Копінгові навички містять розвиток комунікативних здібностей, залучення соціальної підтримки, контроль роздратування. При розігруванні ролей, моделюванні адаптивного копінгу тренер та пацієнт можуть мінятися ролями, залучати інших людей, переглядати спеціальні відео сюжети. При цьому слід пам'ятати, що універсальних копінгових стратегій не існує. Диференційована практика *in vivo* полягає у поступовому репетируванні клієнтом у реальному житті, при виконанні домашніх завдань адаптивних копінгових навичок, яких було набуто під час занять з тренером. Щоб уникнути нерозуміння, слід попросити клієнта записати домашнє завдання у вигляді, в якому він готовий його виконати. Потім тренеру слід перевірити результат і, якщо він не був позитивним, уточнити причини цього. Необхідно ставити нескладні завдання, дотримуватися поступовості. Іноді успішному проведенню тренувань *in vivo* допомагає присутність тренера. Для запобігання рецидивам тренеру слід заохочувати клієнта до передбачення такої можливості та репетирування дій у відповідь.

Останнім етапом SIT є завершення тренінгу та спрямованість його результатів у майбутнє. На цьому етапі тренування проводяться рідше, наприклад, один раз на два тижні протягом декількох місяців. Вони ґрунтуються на результатах застосування копінгових навичок та ступеня їхньої успішності.

Наше завдання полягає у тому, щоб обрати саме ті методи, які будуть допомагати усвідомити та актуалізувати внутрішні особистісні ресурси (кожна людина здатна на багато чого, але не кожна знає, на що саме вона здатна) корабельного фахівця, спрямовані на розвиток його здібностей щодо їхнього попередження чи опанування у разі їхнього виникнення через: психоедукацію

(бесіди, лекції, пропагування спеціальної літератури і відеофільмів) для роз'яснення варіантів поведінки у критичних ситуаціях життєдіяльності; звільнення від стресогенних стереотипів мислення; застосування прийомів психологічного самозахисту і самооборони у стресогенних ситуаціях (психологічне консультування; розвиток навичок позитивного мислення; безконфліктної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, проведення тренінгів зі здоров'язбереження, тайм-менеджменту, розв'язання конфліктних ситуацій у професійному середовищі тощо).

Ми виходили з того, що стресостійкість являє собою таку динамічну характеристику особистості, яка під впливом певних умов і обставин може або знижуватися, або піддаватися корекції розвитку. За відсутності у корабельного фахівця достатніх ресурсів стресостійкості спостерігається розвиток негативних наслідків професійного стресу у формі професійної деформації, емоційного вигорання тощо. Тому його стресостійкість до негативних впливів професійного стресу підлягає корекційному розвитку. У зв'язку з цим було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку стресостійкості корабельних фахівців, яка складається із тренажерної підготовки і фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти, а також тренінгової програми саморегуляції, що застосовується вже після їхнього допуску до виконання службових обов'язків на судні.

Саморегуляція – це властивість біологічних систем автоматично встановлювати й підтримувати на певному відносно постійному рівні власні фізіологічні показники. У біологічній системі керуючі чинники перебувають не поза організмом, а формуються у ньому самому. Організм має адаптивну або самоналагоджувальну систему саморегуляції. Адаптація - це сукупність особливостей організму, що забезпечує можливість його існування у мінливих умовах зовнішнього середовища.

Під час «переналаштування» організму під час адаптації до нових умов він відчуває напругу, яку Г. Сельє назвав стресом [324]. При цьому він вказував, що стрес може чинити як позитивну дію на організм, так і негативну. За дуже високої інтенсивності стресу, що виникає як на емоціогенні, так і на

фізичні чинники, а також за стресу невисокої інтенсивності, але такого, що має тривалий період дії, він перетворюється на дистрес, стає патогенним і може спричинити соматичні розлади. З позиції теорії гомеостазису це розглядають як нездатність саморегулятивних механізмів повернутися у вихідний стаціонарний стан або сформувати інший стаціонарний стан.

Особистісна структура людини, так само, як і організм, є системним утворенням і має гомеостазис, за механізмом якого вона або зберігає власну сталість на тлі мінливих зовнішніх умов, або переходить зі свого первинного стаціонарного стану до іншого із використанням механізму саморегуляції. Важливе значення для характеру наслідків (позитивних чи негативних) стресу на організм мають поведінкові та психічні реакції на нього. Особливо важливе це значення при формуванні людиною реакції на емоційний стрес. У зв'язку з цим у кожної людини є можливість своєю поведінкою або уникнути його, або змінити власну реакцію на дію стресорів, що викликають його. Невміння ж правильно організувати власне психічне життя, керувати власними емоційними станами дуже часто призводить до соматичних захворювань або до психічних розладів.

Організм людини влаштований так, що він реагує однаково як на реальні обставини життя, так і на уявне їхнє уявлення. За цих представлених в уяві переживань у ньому змінюється артеріальний тиск, ритм дихання і серця, перебудовуються метаболічні процеси. Таким чином, людина своєю неорганізованою свідомістю підтримує організм у стані постійного напруження, що відповідає виникненню дистресу за механізмом стресу невисокої інтенсивності, який діє тривалий період, що через якийсь час може призвести до порушення у будь-якій функціональній системі.

У нормі після припинення дії стресових чинників функціонування організму повертається у вихідний стан гомеостатичної рівноваги протягом 15-30 хв. Однак відомо, що у разі психоемоційного стресу, а особливо під час реагування негативними емоціями на кризові життєві обставини, людина не завжди може відновитися за ці 15-30 хв, оскільки подумки знову і знову переживає цю ситуацію. У подібних випадках спостерігається пролонгування

або розтягування у часі стану стресу і перенапруження усіх фізіологічних систем. У цьому стані саморегулятивні механізми організму не можуть приводити його до стану вихідної гомеостатичної рівноваги. Образи, які спочатку довільно повертаються індивідом у поле його внутрішньої картини світу, згідно із механізмом навчання можуть стати болісно нав'язливими і вже без його бажання бути присутніми у власній свідомості.

Неправильно організовуючи власне психічне життя, людина здатна привести свій організм до психосоматичного захворювання. Постійна заглибленість у світ власних переживань, уявне програвання тих ситуацій, що вже сталися, або тих, що можуть статися, але яких на цей час немає і ніколи не буде, збіднюють життя людини та примушують жити у постійній напрузі. Негативні уявлення мають три різновиди: згадується неприємна реальна ситуація; суперечка або з'ясування стосунків з уявним опонентом; недовірливі люди часто уявляють майбутні негативні події.

Таким чином, можна зробити висновки про роль психологічного чинника у підтримці стресового стану і перетворенні його на дистрес. Він виражається у підтримці вегетативних систем організму у постійній напрузі через уявлення негативних подій в уяві, що може призвести його до функціональної хворобливої перебудови. Крім цього, ригідність емоційного стану, згідно із тілесно-орієнтованими теоріями психології спричиняє ригідність певних м'язових груп, особливо виражений гіпертонус трапецієподібного і потиличних м'язів, на які проєктують, як правило, негативні емоції. В осіб із тривалим «стажем» одноманітного емоційного реагування спостерігається їхня гіпертрофія, що навіть із часом призводить до зміни тілесної конституції.

Методи психічної саморегуляції ґрунтуються на процесі їхнього природного відновлення, тобто механізмі гомеостазису. Фактично методи саморегуляції лише допомагають скасувати ті психічні й тілесні перешкоди, які заважають нормальному функціонуванню організму. Прийоми психічної саморегуляції мають свої переваги перед іншими методами психологічної корекції з таких причин. По-перше, знання основних прийомів психічної

саморегуляції надає можливість самостійно впоратися з актуальними проблемами, і, отже, більш повно самоактуалізуватися. По-друге, сам організм є автономною саморегульованою системою, здатною підтримувати власне функціонування. Методи психічної саморегуляції надають можливість усунути чинники, що порушують його гомеостатичну рівновагу і ведуть до саморуйнування. По-третє, умови роботи на флоті вимагають великого фізичного і психічного напруження, що призводить часто до застійних явищ, які не скасовуються у проміжках природного відпочинку. Використання методів психічної саморегуляції надає можливість швидко скасувати схильні до затримки негативні психічні стани самостійно.

Аналіз літератури з проблеми формування і розвитку стресостійкості дозволив класифікувати методи саморегуляції залежно від часових параметрів взаємодії людини зі стрес-чинником [33; 38; 46; 55; 75 та ін.] (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

**Класифікація методів саморегуляції залежно від часових параметрів взаємодії зі стрес-чинником**

<b>Під час впливу стресора</b>	<b>Післястресова саморегуляція</b>
<i>Аутогенне тренування.</i>	<i>Дисоціація.</i>
<i>Дихальні техніки.</i>	<i>Раціональна психотерапія.</i>
<i>М'язова релаксація.</i>	<i>Візуалізація.</i>
Каузальний аналіз стресу.	Каузальний аналіз стресу.
Раціональна психотерапія.	Виявлення ірраціональних установок і заміна їх на позитивні.
Візуалізація.	Підбір необхідних суб'єктивних ресурсів (байдужість, спокій або мудрість), актуалізація їх методами
Складання формули успіху.	НЛП. Моделювання бажаного майбутнього.
Дисоціація.	
Техніка самонаказів.	
Три магічних питання за Дж. Рейнуотер.	
Контроль поведінки та зовнішнього прояву емоцій, голосу та інтонації.	Дихальні техніки. Техніки візуалізації. Складання

Фізичні вправи.	формул психологічного самозахисту.
Метод біологічного зворотного зв'язку.	Медитація.
Медитація.	Використання почуття гумору.
Техніки НЛП.	
Молитва (для віруючих).	

Як приклад розглянемо у кожному з етапів деякі методи саморегуляції, які не є екзотичними, використовуються багатьма тренерами і довели свою релевантність та ефективність за умови дотримання відповідних правил їхнього застосування і які можуть бути найбільш доцільними при обґрунтуванні і розробці авторської технології розвитку стресостійкості корабельного фахівця.

1. *Аутогенне тренування* є одним із варіантів самонавіювання. З його допомогою людина може чинити істотний вплив на психічні та вегетативні процеси в своєму організмі, зокрема на ті, що не піддаються довільній свідомій регуляції. Механізми явищ, що відбуваються при цьому, поки що залишаються неясними, а створена ще на початку століття «периферична теорія емоцій» Джеймса-Ланге досі зберігає своє значення для розуміння процесів, що пов'язують наші думки і наше тіло. Згідно з цією гіпотезою, кожному фізіологічному стану організму більш-менш детерміновано відповідає певний стан свідомості, причому вплив цих станів дзеркально взаємообернений. Із парадоксального, на перший погляд, твердження W. James «ми плачемо не тому, що нам погано, а нам погано, тому що ми плачемо» виходить достатньо підтверджений на практиці емпіричний висновок - якщо зусиллям волі змінити, по-перше, патерн збудження скелетної мускулатури, зробивши його відповідним іншій емоції, а по-друге, власні думки, зробивши припущення, що потрібна емоція вже є в організмі, то ймовірність виникнення шуканої емоції різко зростає [240].

2. *Дихальні техніки*. Дихання – унікальна функція людини, що має низку важливих особливостей. По-перше – це другий за життєвою важливістю



процес нашого організму (після роботи серця). Без їжі людина може прожити місяць, без води – тиждень, без дихання – 2-3 хвилини. По-друге, дихання – це, мабуть, єдина вегетативна функція, яка підпорядковується контролю свідомості. На відміну від роботи шлунку, печінки або нирок людина може у певних межах керувати власним диханням і через нього впливати на діяльність інших внутрішніх органів. По-третє, ритм дихання тісно пов'язаний зі станом скелетної мускулатури, і його правильне використання надає можливість швидше і повніше оволодіти навичками м'язової релаксації. По-четверте, співвідношення вдиху та видиху впливає на настрій людини. Сумна людина робить глибокий вдих і протяжний видих (т. з. «зітхання»), а спортсмен перед стартом робить короткий, енергійний видих.

Таким чином, психологічний стан людини відбивається на характері дихання, а, з іншого боку, змінюючи характер дихання, людина може змінювати у потрібний бік власний настрій. Ці факти пояснюють, чому в усіх східних духовних і тілесних практиках (починаючи від йоги до карате) дихальні вправи обов'язково входять до базових навичок і учнів-початківців, і досвідчених майстрів. Нині дихальні вправи широко застосовуються у різних комплексах вправ, спрямованих на зменшення рівня стресу. Одним із найпростіших способів використання антистресового потенціалу дихання є концентрація уваги на ньому. Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається та опускається в такт диханню, на тихому шелесті повітря, що входить та виходить із легень, але найпростіше сконцентруватися на потоках повітря, що проходять через легені. Тому для зменшення стресу часто застосовують вправу «Медитація на диханні», що надає можливість відволікти думки від джерела стресу і переключити увагу людини з психотравмівної ситуації на процес дихання.

Існує два основних способи дихання: грудний і черевний. Перший – за рахунок міжреберних м'язів, а другий – за рахунок скорочення діафрагми. Черевне дихання (животом) вважається більш фізіологічним і справляє виражений оздоровчий ефект на процеси травлення (посилення перистальтики кишківника й активізацію діяльності підшлункової залози та печінки) і

легеневої вентиляції (очищення від мікробів нижніх часток легень). Крім того, воно більш ефективно при нейтралізації стресів високої інтенсивності. Такий ефект досягається як за рахунок більш виражених м'язових зусиль, так і завдяки затримці дихання у фазі видиху.

3. *М'язова релаксація.* У дикій природі тварини або люди із примітивних племен розслабляються автоматично, щойно зникає небезпека або припиняється інша діяльність, але у цивілізованої людини не так. Вона тримає власні проблеми, тривоги і небезпеки у власній свідомості, яка керує м'язами, тому останні майже весь час перебувають у стані хронічного напруження. Виникає ефект «позитивного зворотного зв'язку» - збуджений і стурбований мозок змушує мускулатуру надмірно напружуватися, а напружені м'язи ще більше збуджують свідомість, надсилаючи до неї нервові імпульси. Для зупинки цього процесу Е. Джекобсон запропонував використовувати, на перший погляд, парадоксальний шлях - спочатку максимально напружити м'язи і лише потім спробувати скинути напругу. Виявилось, що, використовуючи «принцип контрасту», можна чіткіше сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом. Таким чином, він показав, що психічні проблеми і тіло людини взаємно пов'язані одне з одним: тривога і занепокоєння спричиняють м'язову напругу, а напруга м'язів, своєю чергою, посилює негативні емоції. У результаті у людини, яка часто переживає стреси, формується т. з. «м'язовий корсет», який вона постійно носить і який є причиною психічного напруження. Справа у тім, що мозок, отримуючи додаткову порцію збудження від напружених м'язів, ще більше збуджується і посилає назад до м'язів нові сигнали. Розірвати це порочне коло можна, навчившись розслабляти власні м'язи, оскільки, на думку Е. Джекобсона, розслаблення м'язів є несумісним із тривогою. Можна, звісно, спробувати спочатку «зняти напруження» мозку, але, як показала практика, цей шлях краще підходить для людини, вихованої у східних традиціях – індійських йогів або буддистських ченців.

Для європейської людини звичніше мати справу із чимось суттєвим і матеріальним (якими є наші м'язи), ніж з ідеальними та слабо

контрольованими процесами (думками та емоціями). Тому Е. Джекобсон запропонував людям навчатися м'язовому розслабленню для того, щоб розслабити власну напружену свідомість. Він розробив техніку довільного розслаблення м'язів у разі афективних станів, яка сприяла зняттю емоційної напруженості, а також використовувалася для запобігання виникненню цих станів [242].

Слід зазначити, що основна складність, яка виникає під час освоєння цього методу, – це проблема довільного розслаблення скелетної мускулатури – нервово-м'язові взаємовідносини організовано так, що м'язи добре розуміють лише один наказ: «Скоротитися!», а вказівку «Розслабитися!» вони фактично не сприймають. Щоб розслабити м'язи, потрібно «усього лише» припинити їх напружувати, але у цьому разі відмова від діяльності є набагато важчою, ніж її початок.

Як зазначають фахівці у сфері управління функціональними станами, людський мозок постійно отримує інформацію про стан усіх внутрішніх органів і скелетних м'язів. При цьому між свідомістю й тілом існують певні взаємовідносини, які суттєво відрізнятимуться у людини, яка читає книжку, спить або виступає на спортивному змаганні. Негативним емоціям відповідає цілком певний стан кровоносних судин і скелетних м'язів, і мозок пам'ятає достатньо великий набір таких психофізіологічних станів. Коли людина відчуває стрес, її м'язи напружуються, а серце б'ється сильніше, що лише посилює загальне напруження організму. При цьому суб'єктивно процес розслаблення представлений відчуттями розм'якшення, поширення хвилі тепла і приємної тяжкості в опрацьовуваній ділянці тіла, відчуттям спокою і відпочинку. Якщо ж людині вдасться розслабити власні м'язи і заспокоїти дихання, то і її мозок заспокоїться, а потім вщухнуть і емоції. Характерною рисою вправ під час м'язової релаксації є чергування сильного напруження і розслаблення відповідної м'язової групи, яке швидко слідує за ним.

4. *Дисоціювання від стресу.* Існує кілька методів відстороненого (дисоційованого) сприйняття подій. Перший прийом дисоціації пов'язаний зі зміною масштабу події. Другий прийом дисоціації пов'язаний зі зміною не

просторового, а часового масштабу. Третій прийом пов'язаний зі зміною так званих «субмодальностей», тобто характеристик сприйняття навколишнього світу. Четвертий прийом дисоціації може підійти для тих, хто має труднощі у створенні зорових образів. У цьому разі треба взяти кілька дрібних предметів і змоделювати стрес, зобразивши себе та інших учасників стресової ситуації в ігровій формі.

5. *Раціональна терапія* здавна застосовується для зменшення емоційного стресу, проте ефективність її не завжди може бути високою. Це пов'язано, зокрема, із неможливістю на свідомому рівні регулювати процеси, пов'язані з активацією симпатичної нервової системи і залоз внутрішньої секреції. Крім того, спроби вплинути на схвильовану людину за допомогою умовлянь виявляються безуспішними через вибірковість сприйняття емоційно значущої інформації, бо людина, яка перебуває у стані емоційного збудження, з усього інформаційного потоку обирає, сприймає, запам'ятовує та враховує лише те, що відповідає її домінуючому емоційному стану. Проте раціональну терапію можна використовувати у комплексі з іншими методами на заключному етапі корекції емоційного стресу, коли загальний рівень збудження вже знижено до прийняттого рівня.

6. *Візуалізація*. Домігшись яскравого образу мети, його потрібно ще зарядити динамічною енергією. Щоб активізувати цю енергію, образ досягнутої мети має супроводжуватися наявністю сильного почуття та непохитної віри у кінцевий успіх. Лише коли людина передбачає стан здійснення власного бажання і внутрішньо сприймає його, як те, що сталося зараз, вона тим самим дає можливість силі віри дійсно привести її до мети. Людина має твердо вірити, що усе, що протистоїть їй і приносить нині страждання, насправді йде лише на користь. Ці випробування дані для того, щоб загартувати волю і перевірити, наскільки людина готова боротися для досягнення мети. Рекомендується ще раз звернутись до образу бажаного та отримати від нього заряд бадьорості та сили.

На завершення коротко торкнемося достатньо «екзотичних» з т. з. практики використання методів психічної саморегуляції.

7. *Релігія.* Відповідно до інформаційної гіпотези виникнення емоцій, афективні реакції є наслідком неузгодженості між очікуваннями та реальністю. При цьому величина емоції пропорційна силі актуальної домінантної потреби. Чим більшою є неузгодженість між очікуваним та отриманим, то вищим є загострення почуттів. Таким чином, чим менше очікує від життя людина і чим нижчими є її потреби, тим менше прикрощів, розчарувань і стресів вона відчуває. Християнська релігія як провідна в Україні може сприяти зменшенню інтенсивності стресів для деяких людей, бо різні індивідууми шукають і знаходять у релігії ті принципи та цінності, які відповідають особливостям їхньої особистості та відповідають життєвим установкам. Тому для особистостей з екстернальним локусом контролю релігія видається однією із можливостей перенесення відповідальності з себе на вищі сили, що керують їхньою долею. Ю. Щербатих встановлено, що люди із різними особистісними особливостями спираються у релігії на різні її аспекти. Так, конформні суб'єкти схильні шукати у релігії опору та захист; організовані та ті, хто вміє контролювати власні емоції, більше налаштовані у релігії на факторі «Творця» як на сили, що регулює і контролює світ. Розважливі та проникливі особистості, які мають високі показники за шкалою «М» опитувальника Р. Кеттела, насамперед бачать у релігії добрий спосіб регулювання взаємовідносин між людьми; люди, схильні до загостреного почуття провини (фактор «О» Р. Кеттела), бачать у християнстві ідеальний спосіб покаятися у власних гріхах і т. п. Для людей із високим ступенем релігійності характерний нижчий рівень фрустрованості, ніж для решти, що підкреслює седативний характер традиційної християнської релігії. Тому для особистостей зі слабким типом вищої нервової діяльності та високим рівнем конформності релігійна віра є одним зі способів зняття життєвих стресів. Водночас для людей із сильним типом вищої нервової діяльності та інтернальним локусом контролю релігія суттєво не впливає на показники функціонального стану під час стресу.

8. *Медитація.* Як метод зменшення стресу відносно недавно увійшла в арсенал західної психотерапії, хоча на Сході цей шлях відновлення душевної рівноваги використовується вже протягом тисячоліть. Вона є класичним

способом розвитку спокійного зосередження, що є, зрештою, засобом відновлення та координації психічних і фізичних функцій, створення ясності мислення, зняття розумово-емоційного напруження тощо. Маючи спільне коріння з аутогенним тренуванням, медитація усе ж таки відрізняється від останнього, що вимагає більшого вольового зусилля і свідомого контролю над процесом саморегуляції. Якщо під час аутотренінгу необхідне постійне зусилля волі для боротьби із нестійкою модуляцією думок і відчуттів, то у медитації вольовий контроль відсутній. Вищий щабель аутогенного тренування, за J.Schultz, є класичною медитацією, запозиченою із раджі-йоги [320]. Людина може медитувати не лише на власних внутрішніх процесах, а й на об'єктах зовнішнього світу. Таким чином, медитація, будучи початково східним методом саморегуляції, може окремими елементами включатися до різних форм традиційної західної психотерапії.

*9. Нейролінгвістичне програмування.* Не применшуючи безсумнівних переваг цього підходу як вельми перспективного напрямку практичної психології, не можна не зазначити, що його частина, яка стосується «якорів», по суті нагадує злегка модифіковану методику вироблення класичних умовних рефлексів. Згідно із сучасними уявленнями, умовний рефлекс, що виробляється, являє собою складне фізіологічне і психологічне явище, що містить у собі механізми сенсорного аналізу, активацію минулого досвіду, мотивацію, прогнозування майбутньої дії, оцінку стану зовнішнього і внутрішнього середовища, а також закономірні зрушення у сфері вегетативних та ендокринних реакцій. При цьому наголошується, що лише за наявності підкріплення, що призводить до задоволення якоїсь актуальної потреби, може відбутися вироблення умовного рефлексу. Звідси виходить, що для формування нового («позитивного») умовного рефлексу потрібен комплексний підхід, що охоплює активацію слідів пам'яті успішної поведінки, нормалізацію вегетативного балансу та стимулювання мотивації обстежуваного до набуття нових навичок поведінки. Зарубіжні фахівці з НЛП не повною мірою враховують теорію умовних рефлексів. Так, вони рекомендують ставити «якір» (наносити умовний подразник) на піку емоційних переживань, у той

час, як фахівцям із вищої нервової діяльності добре відомо, що умовний подразник найефективніше діє при впливі за деякий час до безумовного підкріплення.

Рефреймінг – це одна з найвідоміших і найдієвіших методик НЛП. Його використовують в індивідуальній та груповій роботі для опрацювання складних ситуацій в особистому житті та роботі. «Заміна рамки» відбувається, коли проблемну ситуацію обрамляють по-новому. Це надає можливість побачити її в іншому ракурсі, переосмислити і знайти нові можливості. Побачити позитивні аспекти будь-яких обставин заважають стереотипи сприйняття та мислення. Змінити їх і допомагає саме рефреймінг.

Однією з важливих технологій розвитку стресостійкості корабельних фахівців є *тренажерна підготовка*. Тут заслуговує на увагу досвід підготовки морських фахівців у Херсонській державній морській академії до роботи в екстремальних умовах з використанням навчально-тренажерного комплексу «Віртуально-реальне судно морської індустрії». Заняття на тренажерах-імітаторах BOSIET (Basic Offshore Safety Induction & Emergency Training), HUET (Helicopter Underwaterescape Training), FOET (Further Offshore Emergency Training) дозволяють готувати майбутніх фахівців річкового та морського транспорту до роботи в умовах підвищеного ризику та забезпечити високий рівень психологічної підготовки курсантів на основі оптимізації їхнього людського ресурсу, зокрема психофізичного та інтелектуального [9]. Використання симуляційних технологій змішаної реальності у навчальному процесі дозволяє моделювати аварійні ситуації; відпрацювати взаємодію членів екіпажу в екстремальних умовах; зменшити вірогідність прийняття помилкових рішень [25; 107]. До завдань тренування на спеціалізованих тренажерах входить формування у курсантів культури безпеки, навичок грамотного виконання професійних завдань, підвищення рівня стресостійкості, а також психологічної установки на подолання небезпечної ситуації, психоемоційної стійкості, інстинкту самозбереження, професійної звички до ризику. В результаті тренувань майбутні моряки мають можливість більш чітко зрозуміти сутність явища «ризик», визначити рівень власної

стресостійкості, а також відчутти впевненість у своїх особистих реакціях щодо безпомилкового реагування в екстремальній ситуації та дій за допомогою спеціального аварійного обладнання. У свою чергу тренінг HUET дозволяє підготувати курсантів до швидкого і раціонального реагування у надзвичайних ситуаціях на основі свідомого психологічного самоуправління комплексом особистого людського ресурсу, зокрема професійного, психофізичного, емоційно-вольового, морального [25, С. 115]. З метою психологічної підготовки до тренінгу FOET курсантам пропонується звернутися до самоменеджменту психофізичних станів моряка та визначити програму індивідуального попереднього психологічного тренування. Специфіка тренажера Heavy Lift Simulator сприяє активації та взаємодії усіх психічних пізнавальних процесів курсантів, зокрема їхніх відчуттів, сприйняття, пам'яті, уяви та мислення, а також удосконаленню професійно значущих психологічних властивостей (професійна відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість, толерантність до ризику, відповідна самооцінка особистих дій та ін.) [25]. Між тим ефективність тренажерної підготовки залежить від рівня знань, вмінь, навичок та комунікацій курсантів, отриманих ними на дотренажерному етапі навчання. Саме тому викладацьким складом приділяється значна увага етапу теоретичного вивчення змодельованої тренажером аварійної чи кризової ситуації. А під час вивчення освітніх компонентів «Психологія», «Менеджмент морських ресурсів», «Самоменеджмент психофізичних станів моряка» та ін. курсанти переглядають та аналізують відеоролики, фільми, розбирають навчальні кейси, беруть участь у психологічних тренінгах та тестуванні [10].

*Фізична підготовка.* Оскільки рівень фізичної підготовленості фахівця екстремальної професії є предиктором його стресостійкості, а вона починає формуватися ще під час його фахової підготовки у закладі вищої освіти [27; 103]. Заняття фізкультурою є суттєвим чинником профілактики та корекції психологічного стресу [121]. Насамперед це зумовлено тим, що фізична активність є природною, генетично зумовленою відповіддю організму на стресор (стратегії «боротьби або втечі»). Крім того, заняття фізкультурою



відволікають свідомість людини від проблемної ситуації, перемикають її увагу на нові подразники, знижуючи тим самим значущість актуальної проблеми. Додатково фізичні вправи активізують роботу серцево-судинної та нервової системи, спалюють надлишок адреналіну, підвищують активність імунної системи. Активність тіла, поєднана із позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, гарного настрою. Психолого-педагогічному аспекту розвитку стресостійкості майбутнього корабельного фахівця (судового механіка) засобами фізичної підготовки присвячено окремий (6.4) підрозділ дисертації.

## **6.2. Обґрунтування та опис технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

У різних наукових джерелах виокремлюються психічна та фізіологічна складові стресостійкості, що є похідним від умовного поділу самих стресорів на дві групи залежно від того, що є первинним чинником, який запускає стрес:

- фізичні стресори (хвороба, травма, надмірні навантаження). Це чинники, що безпосередньо впливають на організм. Надмірні розумові навантаження теж належать до фізичних стресорів, оскільки спричиняють розвиток стану стомлення, зниження активності психомоторних процесів, в основі яких є біологічні зміни, а саме виснаження нервової системи;

- психологічні, або інформаційні, стресори (конфлікти, неприємна інформація, переживання у зв'язку з чим-небудь). Під інформаційними стресорами розуміється певна інформація, що викликає при її сприйнятті розвиток стресу. Інформація як така не може спричинити стрес: тут відіграє роль той зміст, який вона має для конкретної людини, те, наскільки значущою вона є для людини. Механізм стресу запускається у двох випадках:

- перший – якщо сприймана інформація розцінюється як загроза фізичній або психічній цілісності – загроза Я. Іншими словами, припущення про те, що є загроза цілісності організму, викликає активацію стресу. Крім інформації про загрозу до психологічних стрес-чинників належать: конфлікти (без

застосовування фізичного впливу) між людьми здатні ініціювати стрес, оскільки має місце протистояння амбівалентних точок зору. Між тим відмова людини від власної точки на користь опонента може створити відчуття загрози її цілісності. У цьому випадку організм активує власні ресурси і ця людина активніше відстоює власну позицію; відсутність гармонійних стосунків у колективі є перманентним стрес-чинником, скільки зумовлює високу ймовірність розвитку конфліктів; нескоординованість дій у команді під час виникнення нестандартних ситуацій на роботі є джерелом стресу, оскільки призводить до неадекватних дій і погіршує ефективність роботи усієї команди;

- другий – якщо виникає суперечність між двома несумісними думками: когнітивний дисонанс. Опиняючись між уявною та реальною дійсністю, в якій бажане нездійсненне або суперечить переконанням, людина починає відчувати внутрішній конфлікт. Для вирішення конфлікту вона має зробити вибір однієї зі сторін. Якщо ж вибір не робиться, то існування двох протиборчих когніцій запускає механізм стресу.

При цьому будемо виходити з того, що технологія розвитку стресостійкості може містити два блоки – корекційний і розвивальний. Дотримуємось думки про те, що профілактика стресу є самостійним напрямком роботи, логічно пов'язаним з проблемою розвитку стресостійкості, але який не може входити до цієї технології, оскільки стресостійкість як властивість особистості актуалізується в умовах дії стрес-чинників, а профілактика стресу здійснюється ще до того, як ці стрес-чинники почнуть діяти, актуалізуючи ресурси особистості, спрямовані на подолання їхнього негативного впливу.

1. Корекційний блок. Відбір учасників до психокорекційної групи та оцінка динаміки розвитку стійкості до стресу під впливом коригувальних заходів здійснювалися за допомогою розробленої Є. Распоїним методики – «Шкали стійкості до джерел стресу». Її автор експериментально з'ясував, що психічна стійкість до внутрішніх джерел стресу (шкала «Я сам») доволі тісно пов'язана із задоволеністю стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами, коханням і сексуальними стосунками,

становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Психічна стійкість до зовнішніх джерел стресу пов'язана із задоволеністю роботою, матеріальним благополуччям і забезпеченістю, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами, становищем у суспільстві. Загальний рівень психічної стійкості до стресу пов'язаний із задоволеністю стосунками у сім'ї, харчуванням, спілкуванням із друзями і з людьми, близькими за інтересами, любовними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Тобто задоволеність цими сторонами життя позитивно корелює зі стійкістю до стресу і його джерел. Чим вищою є задоволеність цих потреб, тим вищою є стійкість до відповідних джерел стресу. При цьому найсуттєвішими «антистресовими» перемінними є задоволеність стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями, любовними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Таким чином, психічна стійкість позитивно корелює із задоволеністю основними життєвими потребами.

На першому етапі роботи було сформовано дві групи обстежуваних зі зниженою стійкістю до стресу та його джерел. Перша група - експериментальна, друга група - контрольна. До кожної групи було включено по 15 осіб (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

**Показники за шкалами методики «Шкала стійкості до джерел стресу»**

**Є. Распоіна в експериментальній і контрольній групах**

№ обстеж.	Експериментальна група						Контрольна група					
	Тест 1			Тест 2			Тест 1			Тест 2		
	Шкали						Шкали					
	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0
1	38	28	66	48	49	97	42	32	74	43	34	77
2	42	33	75	53	49	102	43	33	76	43	33	76
3	43	39	82	52	52	104	45	28	73	42	30	72
4	45	38	83	55	51	106	38	41	79	38	39	77
5	39	32	71	50	52	102	44	42	86	48	40	88

6	47	33	80	52	50	102	35	43	78	39	42	81
7	44	39	83	48	48	96	40	30	70	42	32	74
8	44	39	83	48	48	96	40	30	70	42	32	74
9	43	41	84	52	53	105	45	33	78	45	37	82
10	35	43	78	50	49	99	39	40	79	41	41	82
11	40	33	73	48	47	95	43	42	85	41	40	81
12	43	40	83	52	50	102	42	29	71	42	30	72
13	45	40	85	54	48	102	38	43	81	38	42	80
14	45	44	89	49	49	98	42	43	85	39	43	82
15	39	30	69	44	51	95	43	40	83	43	44	87

*Примітка: 1 - шкала «Я сам»; 2 - шкала «Світ навколо»; 0 - загальна шкала.*

Далі результати за методикою, отримані у контрольній та експериментальній групах, порівнювали між собою за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Після цього в експериментальній групі реалізовували заходи, спрямовані на психокорекцію зниженої стійкості до стресу і розвиток стресостійкості. У контрольній групі жодних впливів щодо обстежуваних не здійснювали. Після завершення роботи обстежувані в експериментальній і контрольній групах знову тестувалися за допомогою шкали стійкості до стресу, і отримані результати порівнювалися між собою. Крім цього, оцінювали зсуви показників за шкалами у контрольній та експериментальній групах від першого до другого тестування. Зрушення оцінювали за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Таким чином, для оцінювання ефективності психокорекції використовували план типу план «тест – вплив – ретест» з експериментальною і контрольною групами. Цей план містить такі аспекти:

Перше тестування в обох групах надає можливість переконатись у тому, що обидві групи перебувають у рівних умовах перед тим, як стосовно експериментальної групи буде застосовано певний вплив (у нашому випадку -

психокорекція). Друге тестування показує, чи відбулося зростання показників в експериментальній групі порівняно із контрольною групою після застосування до експериментальної групи спеціального психологічного впливу.

Оцінка зрушень у контрольній та експериментальній групах показує, чи були ці зрушення зумовлені саме експериментальним впливом. Якщо у контрольній групі зрушення показників від першого до другого тестування не виявлено, а в експериментальній групі від першого до другого тестування показники збільшилися, це означає, що це збільшення відбулося через експериментальний вплив. Таким чином, про ефективність психокорекції можна судити за збільшенням показників експериментальної групи від першого до другого тестування та за їхнім зростанням порівняно із контрольною групою.

*Програма психокорекції стресостійкості.* Загальнометодологічні засади технології розвитку стресостійкості складають положення, викладені у наукових працях Г. Дубчак, В. Корольчук, М. Корольчука, В. Лефтерова, Л. Мороз, Г. Рішко та ін. українських і зарубіжних науковців, згідно з якими не будь-які потенційно стресогенні події спричиняють стрес, а лише ті з них, які суб'єктивно оцінюються як загрозливі [35; 57; 59; 78; 88; 117 та ін.]. Програма психокорекції стресостійкості будувалася у межах раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ) [208]. Згідно із цим підходом, джерелом нездорових негативних емоцій і стресу є ірраціональні оцінки та погляди щодо себе, оточуючих людей і навколишнього світу, тобто тут виокремлюють внутрішні (сама людина) і зовнішні (інші люди і навколишній світ загалом) джерела стресу. Відповідно, для того, щоб позбутися нездорових негативних емоцій і стресу, потрібно скоригувати ірраціональні судження і погляди та змінити їх на раціональні. При цьому людина не може повністю позбутися будь-яких негативних емоцій і стресу, але вона може зменшити їхню гостроту і стати більш стійкою і толерантною до джерел стресу у власному житті.

Основна формула РЕПТ:

АП – активуюча подія. Це деяка потенційно стресогенна ситуація взаємодії із самим собою, іншими людьми або навколишнім світом.

ІН - ірраціональні наслідки - нездорові негативні емоції та/або саморуйнівна поведінка з приводу А. Основними нездоровими негативними емоціями є: тривога; депресія; вина; сором; гнів; ревності.

ІІІ - ірраціональні погляди з приводу А, основними з яких є:

- догматичні вимоги: повинен, зобов'язаний, абсолютно необхідно тощо.

У цьому разі людина висуває стосовно себе, оточуючих або світу загалом не виправдано високі вимоги;

- драматизація або катастрофізація: це жахливо, страшно тощо. Тут людина сприймає й оцінює події, що відбуваються з нею, як жахливі на усі 100%;

- низька толерантність до фрустрації: я таке чи навряд переживу, я з цим не впораюся тощо (тобто людина впевнена у тому, що не може бути самодостатньою, задоволеною, щасливою за будь-яких умов, якщо усе ж таки має місце подія, яка «не повинна» була статися;

- засудження себе, інших або світу загалом: поганий, гірший, нікчемний тощо. Тут представлена схильність людини вважати себе та інших «негідними», які ведуть себе так, як не слід вести, або вони не можуть вести себе так, як слід.

Д - дискутування із приводу ІІІ. Оскарження, послаблення ірраціональних поглядів і заміна їх на раціональні. Основними із раціональних поглядів є: недогматичні вподобання замість догматичних: бажання, вподобання тощо; оцінка негативних сторін на противагу катастрофізації: це неприємно, невдало тощо; висока толерантність до фрустрації: я можу це витримати, я можу це пережити тощо; прийняття себе та інших замість осуду.

НЕ - новий ефект, що проявляється у формі здорових негативних емоцій і конструктивної поведінки, нових за своїм модусом.

Основними негативними емоціями, здоровими за своїм модусом, можна вважати: заклопотаність (замість тривоги); смуток (замість депресії); жаль

(замість провини); прикрість (замість сорому); роздратування (замість гніву); стурбованість із приводу взаємин (замість ревнощів).

Для проведення навчальних за характером занять (їх було десять) було обрано групову форму. Перед початком кожного із занять учасники групи навчались їхнім керівником різним технікам діагностики, корекції та розв'язання проблем, потім учасники тренувалися між собою в їхньому застосуванні. Заняття проводилися п'ять тижнів два рази на тиждень. Процес психокорекції будувався відповідно до кожного з етапів, які мали свою мету, техніки та тривалість.

### *Етапи психокорекції.*

#### *1. Введення учасників групи до РЕПТ.*

Цілі етапу: встановлення контакту, інформування учасників про процес консультування; первинна оцінка проблем учасників групи у формі діагностики зовнішніх і внутрішніх джерел стресу, що чинять негативний вплив на емоційний стан і поведінку учасників групи; навчання учасників групи основам РЕПТ.

Техніки (варіанти): прочитати учасникам групи вступну лекцію щодо природи та процесу РЕПТ; вдатися до вступних пояснень, використовуючи як приклад одну із проблем будь-кого з учасників групи і показуючи, як вона може бути опрацьована із застосуванням РЕПТ. Тривалість: 1 сеанс.

#### *2. Аналіз проблем учасників групи.*

Цілі етапу: визначити основні - зовнішні та/або внутрішні джерела стресу у житті учасників (А); визначити основні емоційні та поведінкові проблеми учасників групи, пов'язані із виявленими джерелами стресу (С); визначити основні ірраціональні погляди учасників групи щодо джерел стресу (В). Техніка: аналіз стресових ситуацій учасників у термінах А-В-С. Тривалість: 2 сеанси.

*3. Робота над закріпленням раціональних і послабленням ірраціональних поглядів.*

Цілі етапу: навчити учасників групи методам дискусії й оскарження ірраціональних поглядів; іншим когнітивним, емоційним і поведінковим технікам РЕПТ.

Техніки: когнітивні, емоційні та поведінкові техніки.

Основною метою когнітивних технік є ослаблення ірраціональних суджень про себе і навколишній світ, і заміна їх на раціональні погляди. Основною з когнітивних технік є дискусії з ірраціональними поглядами, їхнє спростування. Для цього використовуються емпіричний, логічний і прагматичний аргументи в оскарженні ірраціональних поглядів.

Емпіричний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи є докази на користь моїх ірраціональних поглядів?», «Чи відповідають вони реальності?», «Наскільки вони є вірними?» тощо;

Логічний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи логічною є моя точка зору?», «Чи є вона похідною із раціонального переконання?» тощо;

Прагматичний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи корисна для мене у конкретній ситуації власна точка зору?», «Що вона мені надає?», «Допомагає вона чи заважає розв'язанню моєї проблеми?» тощо.

В процесі дискусії спростовуються ірраціональні, стресогенні думки і формуються нові, раціональні погляди і судження щодо себе та об'єктів та явищ навколишнього світу. Для тренування учасників групи у дискусії використовується матеріал, зібраний на попередньому етапі роботи.

Емоційні техніки: використання гумору; показ ведучим прикладів раціональної філософії через саморозкриття; використання розповідей, афоризмів, девізів, байок, дотепів, прислів'їв тощо на додаток до когнітивних технік заперечування; «атаки сорому» і прийняття виправданого ризику. Наприклад, учасники групи можуть свідомо йти на конфронтацію з об'єктами та явищами, що викликають у них стан стресу; проговорювання знову сформульованих раціональних поглядів із силою та енергією. У цьому разі учасники групи підсилюють ефект нової когніції за допомогою сили й



інтонації голосу, міміки та жестикуляції, домагаючись виникнення почуття впевненості, самодостатності тощо.

Поведінкові техніки: практика у зовнішньому середовищі, зокрема техніка «залишайся там» (учасників групи спонукають не уникати стресогенної ситуації, а, навпаки, залишатися у ній настільки довго, наскільки необхідно для того, щоб природним чином знизити дискомфорт); використання нагород і покарань. Тривалість: 5 сеансів.

#### *Завершення.*

#### Цілі етапу:

підготувати учасників групи до того, що у майбутньому, використовуючи РЕПТ, вони будуть здатні самостійно долати негативний вплив джерел стресу; оцінити результати роботи учасників групи над власними проблемами, отримані ними знання та практичні вміння; розглянути ті потенційні проблеми, з якими учасники групи можуть зіткнутися у доступному для огляду майбутньому і допомогти їм спланувати стратегії розв'язання цих проблем.

Техніки, які можуть використовуватися на завершальному етапі: запропонувати учасникам групи надати комусь зі своїх знайомих практичну допомогу у розв'язанні будь-якої з його проблем, використовуючи РЕПТ; ведення щоденників і вивчення найбільш ефективних технік.

Тривалість: 2 сеанси. На першому етапі психокорекції в обстежуваних виявляли основні джерела стресу: власне «Я», або характеристики навколишнього світу загалом.

Після цього визначалися основні ірраціональні судження щодо цих перемінних і здійснювалися психокорекційні заходи, спрямовані на послаблення і зміну цих суджень на раціональні.

Потім оцінювали ефективність проведеної роботи за планом дослідження. Порівнювали зрушення показників за шкалами у групах і відмінності показників за шкалами між групами. Результати порівняння подано у табл. 6.3-6.5.

Як видно із табл., на момент першого тестування результати за шкалами в обох групах перебували у діапазоні значень, нижчих за середні. На момент повторного тестування результати за шкалами у контрольній групі залишилися колишніми, а в експериментальній групі зросли.

Таблиця 6.3

**Показники за шкалами методики в експериментальній і контрольній групах до психокорекції**

	Шкали методики		
	Я сам	Світ навколо	Загальна
M1	42,13	37	79,13
$\sigma_1$	3,27	5,04	6,83
M2	41,47	36,73	78,2
$\sigma_2$	2,88	5,78	5,1
t	0,59	0,14	0,42
p	Не є значущими	Не є значущими	Не є значущими

*Примітка: M1 - середні значення за шкалами методики;  $\sigma_1$  - стандартні відхилення за шкалами в експериментальній групі; M2 - середні значення за шкалами у контрольній групі;  $\sigma_2$  - стандартні відхилення за шкалами у контрольній групі; t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості відмінностей.*

Таблиця 6.4

**Показники за шкалами методики в експериментальній і контрольній групах після психокорекції**

	Шкали методики		
	Я сам	Світ навколо	Загальна
M1	50,47	49,93	100,4
O1	2,83	1,71	3,54
M2	41,53	37,27	78,8
$\sigma_2$	2,75	4,96	5,24
i	8,85	9,38	13,25

*Примітка: M1 - середні значення за шкалами методики;  $\sigma_1$  - стандартні відхилення за шкалами в експериментальній групі; M2 - середні значення за шкалами у контрольній групі;  $\sigma_2$  - стандартні відхилення за шкалами у контрольній групі; t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості відмінностей.*

Таблиця 6.5

**Оцінка зрушень значень за шкалами методики до повторного тестування у контрольній та експериментальній групах**

Шкали методики	Експериментальна група		Контрольна група	
	t	p	t	p
Я сам	10,5	0,01	0,1	-
Світ навколо	9,6	0,01	1	-
Загальна	13,4	0,01	0,8	-

*Примітка: t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості зсуву.*

Таким чином, за результатами проведеної роботи стійкість до джерел стресу учасників експериментальної групи статистично значущо перевищила стійкість до стресу учасників контрольної групи. Також показники стресостійкості експериментальної групи статистично значущо зросли від першого до повторного тестування. Таким чином, у результаті проведеної роботи вдалося, по-перше, підвищити рівень стійкості до стресу та його джерел в учасників експериментальної групи; по-друге, дослідження показало чутливість розробленої методики до вивчення динаміки досліджуваних перемінних під впливом психокорекційних заходів.

2. Розвивальний блок. Базується на застосуванні різного роду тренінгів, які відкривають широкі перспективи для опанування багатим репертуаром прийомів і методів психічної саморегуляції, що, безперечно, сприятиме успішному подоланню стресових станів [78; 88; 115]. До пошуку та застосування спеціальних технік, які допомагають купіювати стрес, будемо підходити з позиції тренінгу відповідних навичок. Це означає, що

представленим тут способам редукування стресу можна навчитися так само, як і будь-яким іншим навичкам. На основі цих базових навичок побудовано більш специфічні та складніші техніки подолання негативних наслідків стресу, які наведено нижче. Тут розкриваються ситуаційні детермінанти, чи тригери стресової реакції. Розуміння того, як ситуація впливає на стресову реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найефективнішими. Програму тренінгів розроблено з врахуванням традиційних принципів навчання, у ній використовуються, зокрема, такі процедури, як формування та постановка цілей, подолання перешкод та самоспостереження, що практично використовуються для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть засвоїти нові методики подолання стресу, а також здійснювати моніторинг та оцінку прогресу у цій сфері.

Виходячи з основних завдань розвитку стресостійкості: управління стресогенністю ситуації, управління власним станом, відновлення після стресу, а також умов розвитку стресостійкості в процесі психологічного тренінгу: формування знань про стрес, його причини, способи його подолання, стресостійкість; формування уявлення про методи психічної саморегуляції та основи управління стресом; навчання основним навичкам саморегуляції емоційних станів, способам та технікам відновлення після пережитого стресу набули поширення такі технології психічної саморегуляції як аутогенне тренування, м'язова релаксація, медитація, дихальна гімнастика та візуалізація.

*Управління рівнем стресогенності ситуації* реалізується за допомогою зміни ставлення до цієї стресогенної ситуації (когнітивна та образна переробка). Для того, щоб реагувати адекватно на стресогенну ситуацію, існує два можливих шляхи: можна або вплинути на власну оцінку, тобто навчитися сприймати гнучкіше деякі події, без зайвих руйнівних переживань, або не допустити розвитку руйнівних змін у роботі організму у тому разі, якщо він вже відреагував, тобто правильно та своєчасно заспокоїти себе. Отже: перший шлях - зміна ставлення до проблемної ситуації і тим самим запобігання розвитку негативних переживань; другий шлях - вплив на своє тіло: довільна

зміна фізіологічних параметрів діяльності організму, зменшення його негативних реакцій. Перебуваючи у владі негативних емоцій, складно змусити себе сформувавши принципово інше ставлення до проблемної ситуації. У цьому разі найефективнішим буде такий алгоритм дій: по-перше, спрямування думок в оптимальному, не руйнівному, творчому (конструктивному) напрямку. Когнітивні техніки: переключення уваги або «гальмування думок»; «реалізм думки - оптимізм дії»; по-друге, довільна зміна параметрів фізіологічних функцій за допомогою технік саморегуляції: самомоніторинг як базова техніка саморегуляції; психофізіологічні техніки: дихальна релаксація; м'язова релаксація; активувальна техніка. Когнітивні техніки забезпечують призупинення мисленнєвих процесів, що продукують такі думки, що породжують психологічний, зокрема емоційний дискомфорт. Таким чином, здійснюється превенція виникнення і подальшого розвитку негативних відчуттів і переживань.

*Техніка переключення уваги із мислення на сприйняття або «гальмування думок».* Крім основного ефекту - повноцінної регуляції діяльності власної свідомості ця техніка дозволяє досягнути і додаткового ефекту, що полягає у можливості навчитися засинати за власним бажанням за будь-яких умов. Як відомо, у свідомості домінують два провідних процеси – сприйняття і мислення, які по суті своїй мають антагоністичний характер – мислення, збільшуючи обсяг ресурсів свідомості, необхідний для його функціонування, зменшує тим самим зменшує його за рахунок сприйняття. Глибоко замислившись, людина опиняється у ситуації, коли сприйняття суттєво зменшує свою представленість у свідомості, вона поступово перестає звертати увагу на інші звуки, нюанси навколишньої дійсності, переважну частину тілесних відчуттів. Її погляд у цьому випадку звернений «у себе», у таких ситуаціях у мислення панує у свідомості. Але іноді, як правило, спонтанно, сприйняття бере верх над мисленням. Наприклад, якщо людина зачарована якоюсь мелодією, у захопленні споглядає краєвид, що відкрився їй із вершини пагорба, спостерігає за гарним заходом сонця, або ж повільно занурилась у теплу ванну і відчуває, як розслабляється її тіло. У цей момент думки

відступають, їх витісняє сенсорна інформація, тобто сприйняте органами почуттів - сприйняття. Звідси можна зробити один дуже важливий висновок, який є в основі пропонованої вправи: заповнюючи свідомість сприйняттям, можна зменшити обсяг мислення пропорційно тому, наскільки вдається зосередитися на процесі сприйняття.

Людина контактує із реальним світом за допомогою сприйняття - тобто за допомогою органів чуття, що мають відповідні рецептори - датчики, що сприймають інформацію, її транспортують, і «аналізатори» - які отриману інформацію обробляють та аналізують. Зазначений психофізіологічний механізм являє собою наукові основи медитації. Більшість медитативних практик базується на процесі споглядання - безоцінного (дескриптивного) сприйняття. Медитуючий у позі лотоса, який споглядає якийсь предмет, наприклад, той же лотос, перебуває в процесі сприйняття саме цієї квітки, а не оцінки її форми чи краси. Звичка представника західної цивілізації автоматично оцінювати та обмірковувати те, що сприймається і заважає йому опанувати цю саму медитацію. Його раціональна позиція спрямовує його, з огляду на сформований стереотип, до обмірковування усіх речей чи подій. Така звичка через притаманний західній цивілізації прагматизм (постійно про що-небудь думати) виробляється у нього ще із дитинства і постійно стимулюється надалі. І такі думки продовжують невідв'язно бути присутніми у його свідомості. Оцінка виводить його свідомість із стану байдужості і неупередженості, стабільності та рівноваги, провокуючи емоційний відгук. Негативними будуть спровоковані оцінкою ці емоції чи позитивними, вони у будь-якому разі виведуть його свідомість зі стану балансу та стабільності. На відміну від нього, культурно-історичне середовище представника Сходу із самого дитинства формує у нього особливе ставлення до сприйняття. Тому сама вода чи полум'я справлять на нього заспокійливий ефект, оскільки він готовий прийняти їх такими, якими вони є, безоцінно, байдуже спостерігаючи за ними.

Прийнято вважати, що погляд на воду, що тече, і язика полум'я, заспокоює. Але хвилі або сама вода заспокоюють лише в одному випадку - якщо

немає жодної претензії до жодної із хвиль, якщо людина готова прийняти їх усі такими, якими вони є, не оцінюючи їх, а лише байдуже спостерігаючи за ними. Оцінка виводить свідомість із байдужого стану, зі стану рівноваги та стабільності, і провокує емоційний відгук. Позитивними будуть спровоковані оцінкою емоції чи негативними, вони у будь-якому разі виведуть свідомість зі стану балансу та стабільності.

До дихання треба поставитися як до об'єкта сприйняття. Три параметри дозволять, як якорями, «зачепитися» за сприйняття: рух грудної клітки, проходження повітря через повітроносні шляхи та звук дихання. Протягом 5-10 хв. зосереджуємо усю свою свідому увагу на цих трьох параметрах. Відстежуємо їх, але не оцінюємо власне дихання. Спочатку сторонні звуки, тілесні відчуття (наприклад, власне серцебиття), які не стосуються безпосередньо дихання, а головне – думки, будуть відволікати щомиті та, відповідно, збивати із потрібного зосередження уваги на сприйнятті. Однак якщо бути терплячим і послідовним, то через певний час кількість перейде в якість. Поступово почнуть з'являтися (і подовжуватимуться) періоди спокійного стану, певної душевної рівноваги та гармонійного балансу. Спочатку на одну секунду, потім через якийсь час на дві, три, п'ять секунд людина зможе залишатися у цьому стані. Через півтора-два місяці регулярних занять вона зможе досягати цього стану довільно й без великих зусиль (лише зосередившись на процедурі виконання вправи). Але регулярність виконання цієї вправи - необхідна «плата» за формування міцної та якісної навички її використання. Цю вправу необхідно робити мінімум 4-5 разів на день по 5-10 хв. протягом перших двох місяців. Правильність виконання одного підходу можна визначити самостійно, оцінивши його за кінцевим результатом. Якщо вдалося заспокоїтися і розслабитися або ж зануритися у дрімоту, значить, цей підхід зараховується, якщо ні, то вправу повторюють. Тому перші підходи можуть займати не 5-10 хв., а навіть годину і більше. Із наступними виконаними підходами час скорочуватиметься.

*Зупинка думок, що веде до купіювання неприємних психоемоційних переживань.* Негативні емоції і стрес, які вони породжують у людині, вона ж

сама й викликає за допомогою т. з. внутрішньої негативної саморозмови – негативної оцінки самої себе, інших людей, а також негативних прогнозів на майбутнє. Ця внутрішня негативна саморозмова, що представляє собою потік певних думок, що не повністю усвідомлюються, посилюють внутрішній дискомфорт і запускає у психіці руйнівний процес, який необхідно зупинити, використовуючи згадану техніку. Для підвищення толерантності до стрес-чинників достатньо використовувати описану техніку і під час її виконання прагнути до безоцінного констатування сприйманого. Техніка існує у трьох варіантах. Найпростіші в освоєнні та практичному використанні варіанти №2 і 3 (п. 6.3). Ефективність технік визначається тим, що під час їхнього правильного виконання фокус своєї уваги зміщуватиметься із потоку негативних думок, тим самим розбиваючи їхній перебіг і нормалізуючи емоційний стан.

*Техніка «реалізм думки – оптимізм дії».* В процесі ідеаторної, тобто уявної підготовки до негативних елементів ситуації, в якій людина перебуває, можна конкретизувати проблему й у такий спосіб побачити її у реальному масштабі, усунути ілюзії, що часто виникають, які спотворюють ситуацію й підвищують емоційне збудження. Тренуючись долати складнощі, що виникають у змодельованій ситуації, розвивається психологічна стійкість до сприйняття проблемної ситуації у реальності, і тим самим створюється нова позитивна реалістична установка. Ефективність техніки зумовлена певним психологічним феноменом: яскраво уявляючи, барвисто живописуючи негативні елементи подій і докладно роз'яснюючи та навіть показуючи собі у візуальній моделі способи їхнього подолання, людина готує себе до зустрічі із «жахливим» у житті. Справа у тім, що за законами ідеомоторного тренування усі змодельовані моменти у разі правильного опрацювання переживаються настільки повно, що такі самі моменти у реальному житті не викликають зайвої тривоги і неприємних відчуттів. Просто це вже стало ніби пережитим - пройденим етапом. А усе, що вже не нове, сприймається легше.

*Техніку образної сенсорної репродукції (візуалізації)* можна розглядати як варіант техніки вільних асоціацій. Під час тренінгу використання цієї техніки



дозволяє ідентифікувати та репродукувати ті позитивно забарвлені образні асоціації, які є для конкретного учасника індивідуально-значущими і пов'язуються із відчуттям внутрішнього спокою, релаксу, інтергармонії, і, крім того, сформувати відповідні навички їхнього довільного використання, що можна розглядати як один із можливих прийомів психічної регуляції емоційного стану (пп. 6.3).

Використання позитивних зорових образів (візуалізація) базується на певному постулаті. Його сутність полягає у тому, що щоб не відчувати стрес, необхідно фокусувати власну увагу на позитивних переживаннях, а не на негативних. Необхідно не застрягати на думках про проблеми, а зосереджувати власну увагу на шляхах її розв'язання. Для цього спочатку треба створити відповідну словесну формулу. Ця формула має символізувати очікуваний результат, тобто мету, яку можна сформулювати або одним словом, або у вигляді речення. Між тим при спробі вербалізації способу досягнення власної мети є ризик зустріти труднощі на шляху його реалізації, оскільки підсвідомість вельми слабо реагує на вербалізовані формули, чого не скажеш про чуттєві образи, створювані у свідомості. Тому необхідно навчитися створювати такі образи, щоб вони були переконливими, яскравими, потужними, звучними. Звісно, оскільки у кожної людини в силу її індивідуально-психологічних особливостей провідними є певні канали сприйняття інформації ззовні, то для одних доцільно буде продукувати зорові, для інших – кінестетичні чи слухові образи, але найкраще спрацьовують їхні гібридні комбінації.

Наприклад, якщо джерелом стресу є нерішучість, яка не дозволяє фахівцеві посісти гідний статус у своєму колективі, то йому необхідно розвивати у свідомості образ компетентного спеціаліста, упевненого у собі. При цьому зорові образи міститимуть впевнену людину з прямою поставою, яка гордо тримає голову, стильно одягнена, має модну зачіску. Звукові образи можуть містити впевнений голос, спокійний ритм вимовлення. Кінестетичні образи можуть бути пов'язані із упевненим, міцним рукостисканням, відчуттям розслабленості в усьому тілі, рівним ритмом дихання, здатність

релаксувати улюбій обстановці. Ефективність зазначеного методу базується на тому, що кожен образ, що створюється усередині себе, якщо він є яскравим, людина прагне втілити у реальності. Чим більш завершеним буде цей образ бажаного фінального стану, що сильніше він заряджається енергією і чим частіше він постає перед її внутрішнім поглядом, то більша ймовірність його реалізації у дійсності.

*Управління власним станом, відновлення після стресу* реалізуються за допомогою таких технік:

*Самомоніторинг* є однією з базисних технік, що надають можливість ефективно регулювати психоемоційний стан. Пропонований варіант самомоніторингу стану є обов'язковим елементом психофізіологічної підготовки і використовується для «самоконтролю – саморегуляції» в екстремальних професіях. Мета самомоніторингу – виявлення і довільне подолання емоційної напруженості. Технічно він здійснюється таким чином. Необхідно мисленнєво рухатись по усьому тілу, ставлячи собі запитання, у якому стані на цей момент перебувають власні міміка, м'язи, дихання, і у разі виявлення негативної симптоматики її редукувати за допомогою інших технік саморегуляції, регулюючи позу, розслаблюючи м'язи обличчя чи інших частин тіла, нормалізувати дихання і тим самим домагатися появи таких самих психологічних відчуттів, оскільки психологічні та фізичні компоненти є взаємопов'язаними і можуть зумовлювати сприйняття один одного.

Психофізіологічні техніки. О. Кокун на основі аналізу теоретичних та експериментальних матеріалів із вивчення стресу зазначає, що, використовуючи психофізіологічні механізми різних прийомів психічної саморегуляції, людина може цілеспрямовано коригувати власні реакції і не лише активно налаштовуватися на майбутню або очікувану стресову ситуацію, але і завдяки систематичній вправі симпато-парасимпатичної систем зберігати оптимальний психоемоційний стан в процесі стресового впливу [53; 54].

*Довільна зміна параметрів фізіологічних реакцій.* Саморегуляція - це сукупність способів досягнення спокою, впливу на тілесні реакції, якими можна довільно змінювати фізіологічні параметри діяльності організму. Така

саморегуляція називається психофізіологічною. Навчившись «заспокоювати» власне тіло, зменшуючи негативні реакції, наприклад такі, як посилене серцебиття, тремтіння та напруження, можна почуватись краще. Справа у тім, що мозок постійно сканує стан організму, і якщо він не фіксує жодного напруження, наприклад не відмічає неправильного серцебиття тощо, то зменшується кількість приводів для емоційного занепокоєння.

*Дихальна техніка саморегуляції.* Один із різновидів медитативного дихання у його сучасній модифікації складає основу фундаментальної техніки саморегуляції. Дихання має великий потенціал в аспекті регулювання власного психоемоційного стану. Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює режим власної психічної діяльності – переводить її в інший формат функціонування. Техніка такого дихання потребує дотримання певних правил.

Отже:

*Базисна техніка саморегуляції.* Ця техніка спроможна дати швидкий ефект і вважається екстремим засобом. Коли починається її виконання уперше (для того, щоб запам'ятати правильні відчуття і послідовність дихальних рухів), необхідно прийняти зручну позу, розташувати одну руку у зоні пупка, а іншу покласти на груди. Далі робиться глибокий вдих, на початку цього живіт трохи випинається уперед. Далі піднімаються груди. Усе робиться так, щоб створити таким чином хвилеподібний рух. Не менше 2 с триває вдих. Далі дихання затримується на 1-2 с. Таким чином робиться пауза. Потім плавно і повільно робиться видих, протягом не менше 3 с плавно. Таким чином вдих обов'язково має бути коротшим за видих). Далі без паузи повторно робиться глибокий вдих. Таким чином цикл повторюється 2-3 рази, але не більше 5 за один підхід. Не слід намагатись виконати цю техніку із першого разу досконало. Слід звернути увагу на те, що деколи під час виконання цієї техніки може виникати легке запаморочення, що може бути зумовлено лише індивідуальними особливостями. У разі, коли під час виконання зазначеної техніки виникатиме подібне відчуття, то слід скоротити кількість циклів, що виконуються за один підхід, при цьому обов'язково зберігаючи співвідношення фаз дихання.

Рекомендації до застосування: її слід виконувати під час емоційного збудження, розбурханості, у стані певної напруженості, коли на піку емоційних переживань виникає сильне серцебиття. Вона може стати у нагоді при необхідності зменшення втоми після тривалої чи напруженої діяльності, збереження стану власної внутрішньої рівноваги і спокою під час конфліктних ситуацій. Така техніка стабілізує фізіологічні параметри організму – нормалізує частоту серцебиття, артеріальний тиск, відновить нормальне дихання, поверне психічний спокій, і, як результат, допоможе розумно і без зайвої метушні вирішити актуальну проблему.

*Дихальна техніка саморегуляції.* Є такою собі сучасною формою «медитації». Якщо звернутися до психологічних особливостей практиків традиційних моделей медитування, то насамперед говорять про їхній спокій і незворушність. Проте вони такі самі люди: насправді вони теж емоційно реагують на різні ситуації у своєму житті. Але діапазон їхніх реакцій такий, що вони не призводять до руйнівних наслідків для організму у цілому. Багато у чому це досягається завдяки регулярним медитаціям. Для виконання дихальної техніки саморегуляції потрібно виокремити деяку (зовсім незначну) кількість часу і використовувати цю техніку не лише у неприємних ситуаціях, а й протягом дня кілька разів (до 10-15), приділяючи їй до 1 хв. Відволікаючись від поточної роботи усього на одну мить, людина розвантажує власну свідомість, звільняє її від поточних справ, а це призводить до відновлення сил і збереження працездатності. Крім того, на момент виконання техніки вона приходить у розслаблений емоційний стан. Хрестоматійним є твердження, що те, що робиться регулярно, створює звичку. Іноді навіть корисну. Як, наприклад, дихальна релаксація. І якщо відчуття спокою стає звичним, то приводів для непотрібної тривоги і хвилювань ставатиме дедалі менше. Це не означає, що усе стане байдуже, просто з'явиться можливість розв'язувати проблеми, що колись «напружували», не руйнуючи себе, набагато ефективніше, зберігаючи ясність думки та емоційний спокій.

Приклади вправ.

*Вправа «Медитація на диханні»*

Сядьте зручніше, на якийсь час відволіктися від сторонніх думок і сконцентруйте власну увагу лише на потоках повітря, які входять у ваші легені, а потім залишають їх у ритмі вашого дихання. Перше завдання: відчутти, як під час вдиху повітря прямує шляхом: носова порожнина – носоглотка – гортань – трахея – бронхи – легені, а потім у зворотному порядку залишає тіло.

Друге завдання полягає у тому, щоб тільки стежити за диханням, але не втручатися в його ритм. Справа у тому, що щойно ви починаєте стежити за якимось процесом в організмі, то природний ритм збивається. Тому надайте можливість власному організму дихати у зручному ритмі та з потрібною глибиною.

Наступний етап вправи - концентрація уваги на характеристиці повітря, що надходить у легені та залишає їх. Зверніть свою увагу на те, що повітря, яке надходить, є холоднішим порівняно із повітрям, яке видихається, яке здається більш теплим і насиченим надлишковою енергією нашого тіла.

Тривалість вправи – 5 хв, після чого можна оцінити власний стан, визначивши, наскільки знизився рівень стресу.

#### *Вправа «Повне дихання»*

Покладіть одну руку на живіт, а другу – на груди.

Почніть вдих із живота, максимально наповнюючи його повітрям, а коли ви досягнете межі, то починайте піднімати груди догори, заповнюючи тепер верхні відділи легень.

Зробіть невелику затримку на вдиху (1-2 с) і починайте повільний видих у зворотному порядку: спочатку втягуючи живіт, а потім опускаючи ребра.

Затримку після завершення видиху зробіть якомога довше і наступний цикл розпочинайте лише тоді, коли вам захочеться вдихнути.

Приблизна тривалість дихальних фаз може бути такою: вдих – 3-4 с, пауза – 1-2 с, видих – 5-6 с, пауза на видиху – 3-5 с.

Дихати так щодня спочатку по 5 хв, а потім додаючи щодня по одній хвилині і поступово збільшуючи довжину видиху та затримку наприкінці. Коли освоєно цей спосіб дихання, можна застосувати його в якійсь стресовій

ситуації. За правильного виконання цієї вправи можна відчутти, як зменшиться тривога чи гнів вже за 5 хв. після початку повного дихання, а за 10 хв. можна достатньо тверезо оцінювати ситуацію і бути готовим застосовувати інші методи боротьби зі стресом.

*Вправа «Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів».*

Використовувати цю техніку можна у будь-яких умовах, тому що, будучи зовні практично непомітною (під час стороннього спостереження вона сприймається як простий вдих, і не більш того), вона працює незалежно від того, сидите ви, стоїте або лежите, і незмінно спричиняє стан спокійніший та комфортніший, ніж був до того. Дія цієї техніки ґрунтується на певних фізіологічних механізмах, що активуються за такого типу дихання та допомагають зберігати стабільність психоемоційного стану або нормалізують його у стресовій ситуації. Для кращого розуміння розглянемо, які реакції розвиваються в організмі під дією стресу і який вплив на них чинить ця техніка саморегуляції. Внаслідок впливу якоїсь події, яку оцінюють як негативну, виникає відчуття занепокоєння. Але крім психологічного дискомфорту розвивається низка змін у функціонуванні організму, які людина може не усвідомлювати, тому що ці реакції детерміновані генетично і розвиваються автоматично.

По-перше, розвиваються біохімічні зміни: виділяються відповідні сполуки (гормони, нейромедіатори тощо), які впливають на органи і тканини та визначають усю картину подальших змін. По-друге, реагує м'язова система: у ній незалежно від людського бажання розвивається напруження. І людина може навіть не усвідомлювати, що перебуває у напруженні, але тим не менш воно присутнє. Це найдавніший механізм, що забезпечує захист будь-якої живої істоти від різноманітних небезпек. У ситуації небезпеки усі організми ніби збираються, стискаються, концентруються і готуються до відсічі. Це відбувається завдяки активній роботі м'язової системи або її еволюційних попередників. Тобто ті структури, які необхідні для фізичного захисту, напружуються – мобілізуються. Але під час протистояння небезпеці у тварин завжди скидається м'язова напруга незалежно від результату ситуації: тварина

або перемагає у битві, або тікає, якщо не стає здобиччю. У людини цей механізм зберігся, проте здебільшого напруга не спадає і після розв'язання ситуації, тому що соціальні норми і правила, створені людиною під час еволюції, зумовили блокування скидання м'язового напруження у такій формі, в якій воно відбувається у тварин. Напруга, що залишилася, може підтримувати занепокоєння навіть у тому разі, коли причин для останнього немає, тому що мозок, постійно скануючи стан усього організму та знаходячи напругу у будь-якій м'язовій структурі, формує емоційну напругу: «Якщо м'язи напружені - отже, є небезпека, і розслабитися не можна!».

По-третє, змінюється дихання: спочатку виникає його затримка, а потім почастищення. Відбувається це внаслідок скорочення потужного м'яза - діафрагми, яка, перебуваючи у такому стані, блокує повноцінний рух дихальних органів. І людина у стані занепокоєння починає дихати «головою» або «шиєю», але ніяк не тулубом, як у нормі. Дихання стає поверхневим, працює лише верхня частина легень. У крові зменшується вміст кисню і зростає кількість вуглекислого газу. З'являються слабкість, відчуття «туману у голові», «райдужні кола перед очима». Потім організм починає пристосовуватися до обставин. Оскільки необхідно ліквідувати надлишок вуглекислого газу і нестачу «кисню», то вдих подовжується, видих коротшає, зростає частота дихальних рухів. Розвивається гіпервентиляція. У крові різко збільшується вміст кисню, а вміст вуглекислого газу падає, що призводить до звуження кровоносних судин мозку і виникнення запаморочення. І в результаті можлива непритомність.

По-четверте, під впливом низки біохімічних сполук починає інтенсивніше працювати серцево-судинна система: частота серцебиття зростає, збільшується сила серцевого поштовху, підвищується тиск. Крім того, зміна дихання, своєю чергою, порушує роботу серця. У нормі у будь-якої людини на вдиху серцебиття трохи прискорюється, а на видиху дещо сповільнюється. Це природна фізіологічна реакція, яка виявляється чутливими приладами. Просто мацаючи пульс, виявити це складно. У стресовій ситуації подовження вдиху

призводить до зміни фізіологічної реакції, частота скорочень серця зростає і розвивається прискорене серцебиття.

По-п'яте, зміни дихання і прискорене серцебиття, будучи сприйнятими й оціненими людиною як такі, що загрожують життю є новими стресовими чинниками. Увагу сконцентровано на роботі організму, а те, що з ним відбувається, – тривожить, бо виходить за межі звичайного стану організму. Це призводить до посилення занепокоєння. І замикається «порочне коло»: якась подія викликала занепокоєння, запустила певні реакції в організмі, які вже самі стали джерелами занепокоєння, дискомфорт зріс. І у підсумку виникає такий стан, за якого не просто неможливо спокійно і без поспіху розв'язати проблему, що виникла, а доведеться звертатися до фахівців для відновлення душевного здоров'я.

Застосовуючи дихальну техніку, людина перешкоджаємо виникненню «порочного кола» і досягає спокою, бо: усувається непотрібний затискач діафрагми; нормалізується дихання; зберігається роботу серця у межах норми або повертається до норми; відновлюється нормальний баланс життєво важливих газів у крові; стабілізуючи діяльність серцево-судинної та дихальної систем, нормалізуються біохімічні процеси в організмі й у такий спосіб запобігається розвиток негативних наслідків стресу; розвиваються здібності саморегулювання психоемоційного стану. Ця техніка ефективна навіть у найважчих екстремальних ситуаціях. Забезпечуючи спокій, вона зберігає стабільність особистості у тому разі, коли вплинути на перебіг подій людина не в силах. Адже втрата контролю над тим, що відбувається, на якийсь період часу не означає, що неможливо регулювати власний психоемоційний стан.

*М'язова релаксація.* Оскільки значна частина м'язової напруги є набутою, то при регулярному виконанні вправ і використанням техніки релаксації її можна позбутись. Релаксація – це навичка, яку можна виробити та використовувати для подолання психоемоційних проблем. Вдалими і такими, що підтвердили багатовіковою практикою свою ефективність, є медитація та йога. У сучасній психотерапії широке застосування отримав тренінг прогресуючої м'язової релаксації. Він вирізняється простотою у навчанні та



застосуванні і ґрунтується на фізіологічних механізмах, при цьому потребує необхідного навантаження і часу, щоб справити належний ефект. Єдиний випадок, коли прогресуюча м'язова релаксація не дає ефекту, – якщо вправу не було виконано до кінця, а навантаження не було доведено до необхідного.

В його основу метод прогресуючої м'язової релаксації Е. Джекобсона, який висунув гіпотезу, що людина здатна до вольової регуляції активності як симпатичної нервової системи, так і парасимпатичної [242]. Симпатична нервова система активізується у стані, коли людина не спить, екстремальні чинники лише посилюють її активність. Парасимпатична нервова система, навпаки, активізується у спокійному стані, коли людина розслаблена чи спить. Е. Джекобсон експериментально довів, що емоційні реакції «виплескуються» у тіло людини як м'язова напруга. Таким чином, психічна енергія, що виникла, за відсутності емоції каналізується у м'язову енергію у вигляді напруження м'язів, причому людина не завжди усвідомлює це, таким чином поступово формуючи т. з. м'язовий панцир, якщо її не скидати через емоції. Нереалізовані емоції, акумулюючись, створюють м'язові затиски, які, своєю чергою, чинять деструктивний вплив на психологічний стан людини і призводять до розвитку у неї соматичних хвороб.

Наявність т. з. кортико-м'язових зв'язків обумовлює пряму кореляцію між силою емоційного напруження і силою напруження скелетної мускулатури. І навпаки, розслаблена скелетна мускулатура сприяє гальмуванню активності кори головного мозку. Виходячи із цього, Е. Джекобсон запропонував парадоксальний, на перший погляд, спосіб досягнення розслаблення. Для цього необхідно дати м'язам додаткове навантаження, викликавши їхню перевтому і подальше неминуче розслаблення. А це, за його задумом, має призвести до стану розслаблення через напругу і перевтому (створювану завдяки швидкому й інтенсивному статичному м'язовому напруженню), а потім подальше природного фізіологічного розслаблення самих м'язів.

Почнемо із м'язів рук і плечового поясу. Міцно стисніть руки у кулак. Подумки відрахуйте 10 с - спокійно і не поспішаючи. При цьому утримуйте

максимальне напруження м'язів протягом усіх 10 с. Сенс цієї тактики полягає в утриманні м'язової напруги на постійно високому рівні. Справа у тім, що поки людина напружується, м'язи починають поступово втомлюватися і «розтрачувати» той заряд енергії, який був у них викинутий емоційним «вибухом». Тепер треба задіяти м'язи передпліччя (частина руки, розташована між променево-зап'ястним і ліктювим суглобами). Щоб якісно напружити м'язи передпліч, необхідно зігнути руки у променево-зап'ястковому суглобі, максимально наближаючи кулаки до внутрішніх частин передпліч.

Наступний етап: напруження м'язів плечей. Робиться те саме, що на попередніх етапах, і плюс до цього треба розвести руки у боки, зігнути їх на ділянці ліктя та напружити відповідні м'язи. Зовні людина має нагадувати зараз атлета, який демонструє власні біцепси. Відчуваємо напругу плечей. Рахуємо до десяти.

Рухаємося далі: напруження м'язів спини. Щоб досягти напруження у зазначеній ділянці та водночас зробити це безпечно для спини й хребта, потрібно, по-перше, максимально звести лопатки разом, а по-друге, з цього положення опустити їх донизу. І тоді можна відчутти, як хребет прийняв положення т. з. хребетного стовпа. Саме у положенні «стовпа» хребці розташовані один над одним, і немає ризику «защемити корінці» або «вибити» диски незграбним рухом чи під час підняття важкої ваги. Таке положення хребта необхідне для безпечного і водночас сильного напруження м'язів спини. Отже, напружуємо спину разом із напруженням м'язів кисті, передпліччя, плеча, тобто з усім тим, що робили раніше. Подумки рахуємо від 1 до 10.

Переходимо до найскладнішого етапу роботи: до лицьової мускулатури. Обличчя - це головний виразник усіх наших емоцій: від радості до агресії. Схематично обличчя можна розділити на три частини. Верхня частина містить лоб і брови. Середня - очі та ніс. А нижня частина складається із щелеп, губ і вилиць. Спробуємо напружити усі три групи м'язів по черзі. Для того щоб напружити лоб, можна або підняти брови якомога вище, або із зусиллям звести їх разом. Краще використовувати підняття і зведення брів по черзі.

Зосередьтеся на відчутті напружених м'язів чола і спробуйте запам'ятати це відчуття. Тепер переходимо до напруження середньої зони, а саме м'язів, що оточують очі та ніс. По-перше, сильно заплющить, ніби вам в очі потрапило мило. Для того, щоб повноцінно напружити м'язи носа, ніс має скривитися ніби від відрази, як від найнеприємнішого запаху. Одночасно постарайтеся свідомо напружити крила носа. Нижня третина буде ефективно залучена до напруження, якщо ви стиснете щелепи й у максимально можливій усмішці розтягнете кути рота «від вуха до вуха». Тепер, треба з'єднати усі ці три частини воедино. Це непросто. Ба більше, є деякі нюанси, так, наприклад, неможливо одночасно піднімати брови і мружитися. Тому просто згадайте напругу, яка виникає у ділянці чола, коли ви піднімаєте брови, і подумки допомагайте собі, коли ви будете мружитися. Або використовуйте у комплексі лише зведені разом брови. У підсумку ви маєте мати такий вигляд: насуплені брови, примружені очі, розведені у боки ніздрі з насупленим носом, стиснуті щелепи, жовна замість щік і, звісно, усмішка «до вух». Обов'язково запам'ятайте напругу, яка виникає, бо головне – не естетика і навіть не правильність виконання цього завдання, а інтенсивність напруження усіх м'язів обличчя. Вони хоч і не великі, але зате дуже чутливі до поточних емоцій. Не забувайте подумки рахувати до десяти, але концентруйтеся не на рахунку, а на напрузі.

Переходимо до наступної анатомічної ділянки – до шиї. Складність полягає у тому, що це просто незвично напружувати одночасно і передню, і задню групи м'язів шиї. Тому спочатку опустіть підборіддя до грудей, а потім відкиньте голову назад і запам'ятайте відчуття напруження, яке виникає, і у тому, і в іншому положенні. Тепер спробуйте утримувати навісу кисть і натиснути на неї підборіддям. Тоді ви зможете відчути напруження передніх м'язів шиї. Потім утримуйте долонею потилицю (ближче до тім'ячка), а головою постарайтеся продавити опір руки. Тоді можна відчути напруження задніх м'язів шиї. Запам'ятати роботу обох груп м'язів, їх належить напружити вольовим зусиллям.

Наступна група м'язів, напруження якої належить освоїти - м'язи черевного преса. Для того щоб напружити м'язи преса, треба уявити, нібито хочуть вдарити у живіт. Одночасно створіть напругу і в зоні промежини. Зведіть сідниці та втягніть промежину у себе. Виконайте усю цю вправу 2-3 рази, рахуючи про себе до десяти. Тепер виконайте цю вправу, поєднуючи її з усім тим, що робилось раніше.

Почнемо зі стоп. Для того щоб напружити м'язи стоп, потрібно із зусиллям зігнути пальці ніг. Приблизно таким самим чином ви стискали руки кулаки. Відчуйте напруження склепіння стопи. Для того, щоб напружити м'язи гомілки, потрібно потягнути стопи на себе (але не розгинаючи пальців ніг). Зробіть це із зусиллям. А після цього, другим етапом, зведіть носки й розведіть п'яти.

Далі напружуємо стегна та сідниці. Для цього сядьте рівно на сідницях. Відчуйте себе «лялькою-невалешкою»: напружте їх і трохи погойдайтеся з боку у бік. Тепер із цього положення витягніть ноги вперед під прямим кутом і відчуйте, як при цьому напружуються м'язи стегна. З'єднайте напруження м'язів стегон і сідниць із напруженням стоп і гомілок. Відчуйте єдине напруження усіх м'язів нижніх кінцівок, від пальців ніг до сідниць. Тепер зведемо усі окремі раніше вивчені напруження разом. Зберіть пальці у кулак, зігніть кисть до внутрішньої частини передпліччя, а передпліччя у ліктях. Розведіть руки у сторони й напружте м'язи обох плечей. Тепер зведіть лопатки і, відчувши між ними шкірну складку, опустіть їх донизу. Зафіксуйте голову в процесі нахилу вперед, створивши при цьому протидію. А тепер додайте до цього відповідну міміку. Рахуйте про себе до десяти і робіть цю вправу із повною самовіддачею. Необхідно домогтися максимальної напруги для того, щоб потім зуміти повноцінно розслабитися. Докладіть максимум зусиль, лише так можна вичерпати усю енергію, що міститься у м'язах.

Тепер ви готові до того, щоб напружитися цілком. Згадайте те відчуття напруги, яке ви викликали раніше у верхній частині вашого тіла. Повторіть усе від початку до кінця швидко, але не поспішаючи, намагаючись нічого не упустити. А тепер напружте усе тіло цілком і з максимальним зусиллям.

Порахуйте до десяти й відкиньтесь на спинку стільця, уважно досліджуючи власні відчуття. Значна частина вашого тіла розслабиться, проте, найімовірніше, ви зможете знайти і ділянки, де напруження, хоча б мінімальною мірою, збереглося. Якщо цих ділянок більше, ніж три зони, необхідно повторити весь комплекс заново, у тій самій послідовності. Потім знову відчуйте поточний стан своїх м'язів, плавно й не поспішаючи, вдаючись в усі, навіть мінімальні відчуття на шляху від стоп до потилиці. Якщо зон напруження, нехай і мінімального, залишилося три або менше, цикл можна вже не повторювати, а давати навантаження тільки безпосередньо на ті м'язи, які ще зберігають напруження. Причому для створення цього навантаження ви можете використовувати не лише статичне напруження м'язів з вивченого нами комплексу, а й динамічне навантаження з будь-яких відомих вам вправ (банальної зарядки, гімнастики, аеробіки, шейпінгу тощо). Визначаємо, який м'яз перебуває у стані напруження, а потім добираємо дію або рух, який залучить м'яз до роботи (наприклад, у разі напруження м'язів спини - віджимання від підлоги, ніг - присідання тощо).

Головний принцип - це не стільки правильне виконання усіх елементів комплексу (хоча це й не менш важливо) у потрібній послідовності, скільки повноцінність виконаної м'язами роботи і наступного за напругою розслаблення. Оскільки саме цього треба домогтися, а напруга - лише засіб досягти бажаного результату.

*Метод аутогенного тренування І. Шульця.* І. Шульц за результатами аналізу досвід східної і західної психотерапії запропонував власний напрям самонавіювання і назвав його «аутогенне тренування» [320]. За допомогою зорових образів і словесних формул здійснюється свідоме управління тонусом стінок кровоносних судин і скелетної мускулатури. Вправи з аутогенного тренування за І. Шульцем поділяються на два ступені - початковий і вищий. До початкового ступеня входять шість вправ, завдяки ним людина формує навички довільно впливати на деякі процеси в організмі, що у нормі не підкоряються свідомому контролю, зокрема навички викликати відчуття тепла

у кінцівках чи в епігастральній ділянці, важкості у кінцівках, прохолоди у ділянці чола, нормалізувати ритм серцевої діяльності чи дихання.

Атмосфера занять, притаманна заняттям за методом І. Шульца, навіяний стан м'язового розслаблення і душевного спокою сприяють зменшенню емоційного напруження, викликаного тривогою, занепокоєнням, страхом. Стандартний сеанс аутогенного тренування складається базового самонавіювання спокою та відпочинку, власне цільового самонавіювання і виходу зі створеного стану релаксації (додаток Ф).

На першому етапі найкраще займатися у тихому, спокійному приміщенні із м'яким, неяскравим світлом, із комфортною температурою, у вільному одязі. У міру освоєння методики АТ тренування можна буде застосовувати у будь-якій обстановці. Очі зазвичай закриті. Займатися АТ можна 1-3 рази на день по 10-20 хв. Краще проводити АТ перед підйомом - вранці, вдень - в обідню перерву і увечері - перед відходом до сну. Якщо важко запам'ятати формули самонавіювання, то спочатку можна використовувати запис, на якому ці формули зачитуються спокійним, неквапливим голосом. Для тренування можна використовувати одне з таких положень:

- лежачи на спині, голова на низькій подушці, руки вздовж тулуба, ноги витягнуті і трохи розведені носками назовні;

- у кріслі: потилиця і спина зручно і м'яко спираються на спинку крісла, руки розслаблені, лежать на підлокітниках або на стегнах;

- сидячи на стільці, хребет злегка зігнутий так, що плечі звисають уперед, голову опущено, руки розслаблено лежать на стегнах, кисті звисають усередину, ноги зручно розставлено – це т. з. поза кучера, в якій можна сидіти тривалий час, не напружуючись.

На початку занять використовують формули самонавіювання (слова, що вимовляються в окремих дихальних циклах, відокремлені одне від одного двома косими рисками), наведені нижче.

«Я (на вдиху) – відпочиваю (на видиху)».

«Я (на вдиху) – спокійний (на видиху)».

«Я (на вдиху) – розслабляюся (на видиху) і (на вдиху) – заспокоююся (на видиху)».

Після досягнення первинного розслаблення усього тіла починають розслабляти окремі його частини: руки, ноги, обличчя тощо. У класичному варіанті АТ спочатку потрібно було вселити собі відчуття тяжкості у руці, а лише після цього – відчуття тепла. Більшість можуть одразу навчитися навіювати собі відчуття тепла, тим більше, що для деякого відчуття важкості може викликати певний дискомфорт. В останньому випадку застосовують такі формули навіювання.

«Моя рука - стає теплою».

«Рука - важка і тепла».

«Обидві руки - важкі і теплі».

«Я - спокійний. Я - абсолютно спокійний».

«Тепло - заповнює руки. Потім – ноги».

«Усе тіло - зігрівається. М'язи – розслаблені».

«Приємне тепло - змиває всі неприємності».

«Я - спокійний. Я - абсолютно спокійний».

Коли достатньо розслабитися і зануритися у дрімотний (аутогенний) стан, то можна перейти до активної фази аутотренінгу – формул самонавіювання. Справа у тім, що у звичайному стані неспанння сугестивність людини є низькою, а в аутогенному стані - високою. Тому після досягнення розслаблення можна легко впровадити у власну підсвідомість потрібні програми, які погано засвоювалися у звичайному стані.

Усі наявні варіанти аутогенного тренування можна умовно розділити на такі групи: самонавіювання із подальшою реалізацією його як постгіпнотичного завдання на фоні гіпнотичного стану, самонавіювання на фоні фізичних або дихальних вправ і т. з «чисте» самонавіювання. Для нормалізації стресових станів підійде любий із вищезазначених способів саморегуляції, обираючи їх із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості; досвіду попередньої психологічної підготовки,

індивідуальних чи групових форм занять, обсягу наявного в учасників часу тощо.

*Раціональна психотерапія.* Раціональну терапію може бути використано у комплексі з іншими методами на заключному етапі корекції емоційного стресу, коли загальний рівень збудження вже знижений до прийняттого рівня. Це пов'язано, зокрема, із неможливістю на свідомому рівні регулювати процеси, пов'язані з активацією симпатичної нервової системи та залоз внутрішньої секреції. Крім того, спроби вплинути на схвильовану людину за допомогою умовлянь виявляються безуспішними через вибірковість сприйняття емоційно значущої інформації, бо людина, яка перебуває у стані емоційного збудження, з усього інформаційного потоку обирає, сприймає, запам'ятовує і враховує лише те, що відповідає її домінуючому емоційному стану. Високо тривожним людям раціональна психотерапія допомагає знижувати суб'єктивну значущість ситуації, переносити акцент на осмислення діяльності та формування впевненості в успіху, а особам із низьким рівнем тривожності вона, навпаки, допомагає підвищувати увагу до мотивів діяльності, посилюючи почуття відповідальності.

*Активувальна техніка.* Активувальне дихання має давнє походження. В описах ритуалів стародавніх культур зустрічається згадка про особливе дихання воїнів перед битвою. Застосовуючи як обряд, покликаний надавати сили, зміну параметрів дихання, вони досягали значного підйому «духу і сил». Ця техніка служить для підвищення загального тону організму за допомогою дихання. Певні техніки дихання є достатньо ефективними у саморегуляції психоемоційного стану. Довільно змінюючи параметри дихання, його ритм, глибину, формується функціональний стан нервової системи. Техніки дихання можуть слугувати меті не лише розслаблення, а й активізації. Довільно змінюючи параметри дихання, його ритм, глибину, формується функціональний стан нервової системи. Техніки дихання можуть слугувати меті не лише розслаблення, а й активізації. Для того, щоб активувати психічний тонус, необхідно дихати так: глибокий вдих (тривалість не менш як 3 с); різкий форсований видих зі скрутним становищем (завдяки напруженню



м'язів язика та гортані) через ніс. Для досягнення ефекту за один підхід необхідно повторювати техніку не менше 5-6 разів. Рекомендації до виконання: стан стомлення, слабкості, сонливості тощо. Завдяки виконанню досягається достатньо швидке підвищення загального тону організму.

*Метод систематичної десенсибілізації* Дж. Вольпе ґрунтується на керованій усвідомленій уяві загрозової ситуації та збереженні безпечної дистанції, що запобігає виникненню страху [368; 369]. Він реалізується за такою послідовною логікою: глибока м'язова релаксація, побудова ієрархії стимулів та візуалізація людиною жахливих об'єктів під час релаксації. Десенсибілізація заснована на керованій усвідомленій уяві загрозової ситуації та збереженні безпечної дистанції, що запобігає виникненню страху.

*Техніки регуляції через стан трансу* є найбільш складними. Вони призначені для самоделювання глибинних психічних процесів, що здійснюється через особливі або змінені стани свідомості. Ці методи належать до психотехнічних прийомів, в основі яких - вольове зусилля, спрямоване на усунення чинників, які призводять психіку й організм людини до напруження, і у бік приведення їх до гомеостатичної рівноваги.

Крім спеціальних психотехнік у цьому напрямку можуть працювати природні методи саморегуляції (вибір або створення зовнішньої обстановки, що сприяє поверненню організму у гомеостатичну рівновагу); методи, що ґрунтуються на використанні станів стресу (у стані стресу за механізмом аверсивного навчання швидко відбувається набуття потрібної навички); методи, що ґрунтуються на вихованні та самовихованні (за належного становлення особистості емоційні реакції на стресові впливи регулюються її ціннісними орієнтаціями).

Таким чином, розвивальний блок технології базується на застосуванні різного роду тренінгів, які відкривають широкі перспективи для опанування багатим репертуаром прийомів і методів психічної саморегуляції, що, безперечно, сприятиме успішному подоланню стресових станів. Оскільки тренінги є активним засобом особистісно-орієнтованого навчання, перевага надається саме їм як груповій формі занять. Ж. Піаже, К. Вітакер та інші

дослідники стверджують, що групова робота є більш ефективною за індивідуальну, оскільки лише у групі рівних, таких, що спільно вирішують поставлені завдання, можливо створити середовище, у якому кожен здатен формувати і розвивати ініціативну поведінку у когнітивній сфері [300; 366]. Сама технологія розвитку стресостійкості передбачає інтегральне застосування трьох напрямків – цільової тренінгової програми, тренажерної підготовки судоводіїв під час планових занять, а також спеціальних вправ з фізичної підготовки.

### **6.3. Структура і зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту**

Вміння застосовувати методи психічної саморегуляції пов'язане із усвідомленням причин виникнення стресу і його перебігу, негативних наслідків для психіки та організму, виокремленням і точним сприйняттям тих об'єктів у внутрішньому психічному просторі людини, на які буде спрямована їхня корегувальна дія. На наступному етапі постає завдання виокремлювати образи, фантазії, уявлення із середньої зони усвідомлення, які пов'язані із тривогою і психічним напруженням, і навчитися їх корегувати. Цей підхід називається методом контролю мислення. У подальшому відпрацьовується сприйняття внутрішньої зони усвідомлення і навичка довільної корекції тих фізіологічних станів тіла, через які проявляють себе емоції. Цей спосіб саморегуляції називається методом контролю функцій тіла.

Серед способів психічної саморегуляції, що ґрунтуються на знанні психотехнік, розглядаються: методи контролю мислення (корекція станів середньої зони усвідомлення); методи контролю функцій тіла (корекція внутрішньої зони усвідомлення); методи регуляції через стан трансу (поєднання прийомів роботи у внутрішній і середній зонах усвідомлення). Серед методів контролю функцій тіла, своєю чергою, є два напрямки: прийоми регуляції дихання і прийоми регуляції м'язового тону, які поділяються на

статичні та динамічні методи релаксації. Серед динамічних методів саморегуляції можна також виокремити гімнастичні прийоми та прийоми формування постави й координації рухів.

Цільова тренінгова програма спрямована на удосконалення навичок зняття нервової напруги у стресових станах. Програма тренінгу містить комплекс узгоджених за логікою розвитку стресостійкості занять, як у вигляді аутотренінгу, так групового тренінгу. Подібний симбіоз двох видів тренінгу представляється найбільш ефективним, оскільки дозволяє поєднувати як індивідуальний підхід, так і задіювати механізми групової динаміки. Загальний курс – 18 занять по 2 години. Частота занять: 2-3 рази на тиждень. Наприкінці кожного заняття після обов'язкового зворотного зв'язку учасники отримують домашнє завдання для самостійної роботи. Обладнання: напівкрісла, магнітофон (функціональна музика), фліп-чарт, маркери, ручки, папір для записів.

На початку кожної зустрічі учасникам представляється план занять, інформація про потенціал кожної із запропонованих технік, очікувані результати та шляхи їхнього досягнення. У доступній формі пояснюються основні психофізіологічні механізми запропонованих вправ, а також техніки і прийоми, які допоможуть ними оволодіти.

Модуль 1. Психоедукація. Відпрацювання цього модулю передбачає інформування учасників про стрес, його форми і види, причини і стадії розвитку, негативні наслідки, сучасні й науково обґрунтовані методи роботи зі стресовими станами щодо їхнього подолання, моделювання стресостійкого стану особистості.

### *Заняття 1*

#### *ЕМОЦІОНАЛЬНО-СФОКУСОВАНЕ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ*

*Фіксація на переживаннях є ефективною при роботі з невідконтрольними стресорами*

Основна ідея в емоційно-сфокусованому подоланні стресу полягає у тому, що ви можете бути не в змозі контролювати стресор, але навчитись контролювати власну реакцію. Прикладами технік, які можуть бути

ефективними у фокусуванні на емоціях, є: глибоке дихання; тренінг прогресуючої м'язової релаксації; візуалізація.

Вміння регулювати власний психоемоційний стан є способом встановити контроль над власними емоційними та фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволяти іншим впливати на цей процес. Ви знайдете, що ці техніки є дуже корисними у ситуаціях, коли вас турбує або дратує поведінка інших, яку у вас немає можливості змінити.

На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при зіткненні з деякими стресорами ваша пряма дія може розрядити стресову ситуацію. Особливо це належить до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей. Так, особи, наділені владою, виявляються байдужими до потреб та почуттів своїх підлеглих. Тренінг впевненості у собі, як і тренінг соціальних навичок, спрямований на навчання способам прямої та ефективної комунікації з іншими людьми, що в результаті знижує ймовірність виникнення стресу. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу через постійні перевантаження у роботі, або ті, хто зазнає стресу через власну неквапливість, можуть навчитися краще розпоряджатися власним часом, щоб знизити рівень стресу. Це означає, що звичні речі доведеться робити інакше, і саме це ми маємо на увазі, коли обговорюємо техніку прямого впливу чи проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу є ефективним для стресорів, на які ви можете вплинути або які ви можете змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, переймаючись тим, як відреагує на це інша людина або що подумають оточуючі. Можливо, перш ніж ви зможете використовувати будь-які з наведених нижче технік, які формують навички поведінки з орієнтацією на проблему, вам доведеться змінити звичний спосіб мислення. Одним із прикладів технік, які можуть бути ефективними у фокусуванні на проблемах, є тренінг впевненості у собі.

## *Заняття 2*

### *СТРЕСОРИ НЕ ВИКЛИКАЮТЬ СТРЕСУ:*

## *СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ Є РЕЗУЛЬТАТОМ ВАШОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ*

### *СТРЕСОРА*

Ці різні реакції на конкретну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожен із нас накопичив власний індивідуальний багаж життєвих переживань і має власну історію навчання, тому ми реагуємо на події життя суб'єктивно та у відповідності з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом. Доказом є той факт, що якщо «С» викликає стрес, то відчувати його повинен кожен, хто отримує таку оцінку, проте багато людей є щасливими, заробивши «С». Якщо ми вважаємо, що отримувати відмінні оцінки є важливим, то тести із більшою ймовірністю супроводжуватимуться тривогою. Пам'ятайте, що тривогу та засмучення викликають не тест і не оцінка; ступінь нашої тривоги залежить від того, як ми інтерпретуємо їхнє значення для себе.

#### *Когнітивні стратегії подолання стресу*

Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу є зміна неадекватних переконань; зміна небажаних думок. Загалом емоційно-орієнтовані техніки подолання стресу (техніки емоційного регулювання) є найбільш ефективними у випадку, коли людина не контролює стресову ситуацію, а орієнтація на проблему у подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію на нього) виявляється найбільш адекватною там, де індивід має деякий контроль над стресором. Більшість стресорів, що переживаються людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть бути змінені. Фундаментальні техніки емоційно- та проблемно-орієнтованого подолання стресу, представлено у заняттях 2–3, є найбільш суттєвими навичками, які вам потрібні щодня.

#### *Заняття 3*

#### *ВПРАВИ ІЗ ГЛУБОКИМ ДИХАННЯМ:*

### *ФУНДАМЕНТАЛЬНА НАВИЧКА ЕМОЦІОНАЛЬНО-ОРИЄНТОВАНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ*

Важливою складовою усіх видів релаксаційних процедур вважається вправи, що орієнтовані на глибоке дихання, оскільки вони є одним із самих ефективних і при цьому самих простих методів, що сприяють релаксації. Релаксація особливо буде у нагоді для тих, хто схильний під час стресових ситуацій до станів швидкої стомлюваності, апатії, тривоги, паніки, головних болів, гіпервентиляції, м'язової напруги. Такі стани, як правило, виникають через недостатнє насичення організму киснем та накопичення в організмі шлаків. Не скидається з рахунків можливість поєднання декількох чинників. Глибоке дихання можна вважати виправданою стратегією швидкого зниження стресу незалежно від конкретної причини, що викликала стресовий розлад.

Грудне, або торакальне дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання найчастіше буває прискореним за темпом, неритмічним, пов'язаним із почуттям тривоги та емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і однаково може посилювати напади паніки, тривогу, головний біль і стомлюваність.

Дихати, наскільки можна, краще носом. Виберіть зручне положення та закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як завжди, зосередившись на тому, як піднімаються та опускаються грудна клітка та живіт. Чи добре узгоджена їхня робота? Чи відчуваєте ви у них скутість чи ригідність? Чи немає напруги у горлі, грудях та животі? Виконуючи цю вправу уперше, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчути його, після чого піднімуться ваші грудна клітка та плечі. Уперше ця вправа може здатися дещо неприродною, але з практикою вона стане більш звичною.

#### *Заняття 4*

### *САМООЦІНКА. ФУНДАМЕНТАЛЬНА ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНА НАВИЧКА*

Другою фундаментальною навичкою подолання стресу, яку необхідно сформувати, є самооцінка. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, пов'язані зі стресовою реакцією, можливість порівнювати з ними

власну стресову реакцію та визначати відповідний образ поведінки, який дозволить зберігати рівновагу.

Почніть прямо зараз, з простого опису найважливіших аспектів п'яти основних стресорів у вашому житті. Пам'ятайте, що стрес є минулим, сьогоденням та майбутнім. Складаючи список, подумайте над кожним із цих типів стресорів. Позначте контрольовані та невідконтрольні риси встановлених стресорів. Пізніше ви зможете внести до списку зміни, але поки що оцініть у цілому, які стресори видаються вам найбільш проблематичними. Ви можете включити сюди як важливі події сьогодення, так і застарілі проблеми, ті, які пригнічують вас багато років, а також страхи, які відчуються з приводу майбутнього.

Стрессова реакція не розвивається у вакуумі. Відчуття стресу зазвичай пов'язують із конкретними ситуаціями. Оцінка подій, що є тлом для стресових реакцій, може фасилітувати ваше розуміння ситуаційних детермінант стресової реакції та допомогти вам диференціювати власні патерни подолання труднощів. «Абетка» особливо виокремлює передумови, поведінку та наслідки. У ролі передумов можуть бути події чи ситуації, які запускають стресові реакції. Поведінка відображає безпосередньо стресову реакцію: думки, почуття та дії під час стресу. Наслідками є події, що йдуть за першим і другим. Просте знання того, що буде далі, може призвести до усвідомлення того, чому у певних ситуаціях ви реагуєте так, а не інакше. Однак більшість людей не надто часто стикаються у житті з великими стресорами. Багато повсякденних труднощів можуть викликати акумуляцію або посилення хронічного стресу. Дрібні життєві стресори, повсякденні труднощі не справляють такого ефекту, як великі події, і багато людей, існуючи в обстановці щоденного стресу, не вважають за потрібне звертати на це увагу. Повсякденні проблеми рідко викликають пропозицію соціальної підтримки, як це відбувається при значних подіях, що травмують. Крім того, багато людей не визнають повсякденні труднощі джерелами стресу і не звертаються за допомогою. Проте щоденні проблеми можуть стати причиною соматичних та психологічних розладів.

Ключем до самооцінки є самоспостереження. Ведення записів допомагає знайти індивідуальні поведінкові патерни і привернути до них увагу. Усвідомлення є першим кроком до зміни поведінки. Самооцінка починається із чіткого визначення другого пункту «абетки», який ви хочете зробити предметом зміни. Першим щаблем у зниженні ступеня вашого стресу буде вибір мети та уточнення елементів поведінки, які потрібно змінити, щоб досягти цієї мети. Загляньте у свій список п'яти основних стресорів. Чи усі у ньому зазначено? Тепер додайте, якщо хочете, додаткові стресори. Проранжуйте ваші стресори у порядку зменшення від найзначнішого (приносить вам найбільші прикrostі, справляє найнегативніший вплив на якість вашого життя) до найменш проблематичного. Тепер, коли ви побудували їх у порядку зменшення значущості, поставте знак (+) навпроти тих, над якими ви хочете попрацювати, і навпроти тих, роботу з якими краще відкласти на якийсь час. Іншими словами, щоб максимально точно позначити проблему, потрібно помістити її у ситуаційний контекст.

Тепер давайте ув'яжемо мету з вашими конкретними обставинами. Давайте позначимо проблему як поведінку у ситуації. Для цього можна скористатися анкетною, що запропонована нижче.

У яких ситуаціях ви переживаєте стресову реакцію? Докладно опишіть конкретну ситуацію та стресову реакцію (що ви думаєте, відчуваєте та робите чи не робите) у стані стресу. Заповніть цю таблицю (продовжіть її за бажанням), відзначаючи подробиці ситуацій, в яких ви відчуваєте стрес, і думки, дії та почуття, пов'язані зі станом стресу в цій ситуації.

**Стрессова реакція (поведінка), що розвивається у конкретних ситуаціях**

Ситуація – передумови	Думки, дії, почуття = поведінка



Якщо вам важко виокремити деталі, передбачені таблицею анкети, деякі підказки допоможуть вам уточнити їх.

1. Складіть перелік звичайних прикладів прояву проблеми.

Перелічіть деталі проблеми. Список деталей часто допомагає пошуку шляхів вирішення проблеми. Припустимо, наприклад, що ваша мета (стресор чи поведінка) потребує зниження тривоги у соціально значущих ситуаціях. Ви можете уточнити, що уникаєте контактів із друзями, які завжди збираються поспілкуватися після роботи, або почуваетесь особливо незатишно, коли одні входите до кімнати, де вже перебувають інші люди. Відобразивши деталі ситуації, ви зможете зробити цільовими ці окремі сфери, що допоможе вам встановити контроль над загальною метою.

2. Спостерігайте за собою. Маючи загальне уявлення про ситуації, що викликають у вас стан стресу, і знаючи особливості реакцій на них, ви можете в процесі самоспостереження зробити низку цікавих спостережень і несподіваних висновків. Помічайте дрібні деталі ситуації та ваших реакцій на неї. Якщо ви намагаєтесь ствердитись у нових поведінкових патернах (наприклад, впевненість, релаксація, вправи), то простежте за тим, що ви робите замість того, що хотіли б зробити.

Приклад. Вам потрібно вирішити, з якими проблемними сферами можна попрацювати зараз. Рішення про те, з чого краще розпочати, залишається за вами. Нижче наведено деякі ознаки, про які вам слід пам'ятати при виборі пов'язаної зі стресом проблеми.

Для початку можна окреслити коло проблем помірної виразності та труднощі. Важливо обрати проблему, яка турбує вас, – так, щоб ви були мотивованими до набуття нових навичок та застосування їх у своєму повсякденному житті. Але ви не захочете починати з чогось занадто обтяжливого і складного, ризикуючи розчаруватися і кинути усе через повільний прогрес.

Багато людей у своєму житті відчувають стрес, який має одночасно кілька джерел. Ви можете упоратися із частиною цих проблем, докладаючи усі сили і користуючись необхідним матеріалом, щоб набути навичок, що

дозволяють звернутися до конкретних відібраних вами проблем.

Перегляньте свій список і вирішіть, чи не проглядаються вже у самих стресових ситуаціях поведінкові патерни. Цілком можливо, що низка пунктів у вашому списку відображає проблеми, пов'язані з впевненістю у собі або з контролем над часом. Якщо вам здається, що це дійсно так, можна згрупувати пункти, що вимагають певного відпрацювання навичок, описаних нижче (наприклад, тренінг впевненості у собі, тренінг управління часом, тренінг навчальних навичок), а потім оберіть сферу для впливу.

3. Іноді людям важко виявити у власному житті стрес, з яким вони не вміли б добре упоратися. Якщо ви один із таких щасливчиків, то скористайтеся цим матеріалом як засобом для профілактики стресу. Незалежно від того, перебуваємо ми зараз у стані стресу чи ні, ми усі ризикуємо опинитися у стресових ситуаціях, які перевершать нашу здатність упоратися з ними. Ви можете скористатися цим матеріалом, щоб навчитися фундаментальним блокуючим вправам з частин I та II як комплексу «захисних» навичок на той випадок, якщо раптом стресори, дію яких ви відчуватимете на собі, виявляться серйознішими за нинішні.

Ви поставили собі конкретну мету. Тепер необхідно навчитися бачити та оцінювати рівень стресу в особливій ситуації, яку ви обираєте для аналізу. Щоб модифікувати власні дії, ви повинні буквально зрозуміти, що саме ви робите. Наші вчинки стали для нас настільки природними, що здійснюються практично несвідомо.

У двох описаних випадках підрахунок частоти був найпростішим способом досягти мети, поставленої веденням записів. Цей метод вимагає простого відстеження поведінки у міру її прояву.

Записуйте. Люди не вміють тримати інформацію «у голові». Якщо ви запишете уперше, то вам буде легше записати вдруге і т. п.

Записуйте відразу, як тільки поведінковий патерн актуалізується, або пізніше, при першій нагоді. Згадка про власну поведінку не завжди є точною.

Намагайтеся підраховувати суворо і врахувати усі (або якнайбільше) випадки поведінки-мішені. Однак якщо це відбувається настільки часто, що у

вас піде занадто багато часу на запис кожного епізоду, виокремте собі певний час, протягом якого ви звітуватимете за цілий період.

4. Зробіть ваш метод збору даних максимально простим і перетворіть його на звичку.

### *Заняття 5*

#### *ТЕХНІКА ПРОГРЕСУЮЧОЇ М'ЯЗОВОЇ РЕЛАКСАЦІЇ*

Як основну релаксуючу техніку ми практикуємо тренінг прогресуючої м'язової релаксації, оскільки йому властиві деякі особливості, що роблять його особливо ефективним у досягненні розслаблення. По-перше, легко самостійно навчитися розслаблюючій процедурі, чого не скажеш про багато інших форм релаксації. Але найголовнішою особливістю вправ на прогресуючу м'язову релаксацію і те, що це вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. У тренінгу прогресуючої м'язової релаксації ви будете послідовно викликати напругу та розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, які страждають від напруги та тривоги, спочатку важко усвідомити, що їхні м'язи напружені. Ця вправа гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими, а його заключна частина спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язової напруги, спричиненої напругою та розслабленням. Кінцева мета тренінгу релаксації полягає у тому, щоб: доповнити дихальні вправи станом глибокого розслаблення, викликаним вправами на прогресуючу м'язову релаксацію; сфокусувати увагу на різних відчуттях, викликаних напругою та розслабленням м'язів таким чином, щоб у повсякденному житті ви краще усвідомлювали підвищення рівня м'язової напруги.

Підвищення рівня м'язової напруги стане для вас підказкою, або сигналом, що запрошує зробити три глибоких зітхання, наповнюючи легені знизу догори, і, видихаючи, позбавитися напруги у плечах та інших м'язах. Сенс полягає у тому, щоб створити ефективний, зручний механізм, що дозволяє вам розслабитись при першому бажанні та необхідності.

#### *Підвищення усвідомленості тілесної напруги*

Однією з найважливіших речей, яку потрібно засвоїти щодо тренінгу прогресуючої релаксації (ТПР), є пильна увага до сигналів, які подає ваше

тіло, та необхідність приступити до релаксаційних вправ до того, як рівень збудження стане надмірним. Щоб набути більшої чутливості, важливо чуйно вловлювати початкову стадію та ступінь вираженості напруги та релаксації. Представлені тут вправи тренують навичку фіксувати підвищення рівня м'язової напруги для того, щоб у повсякденному житті вчасно зробити крок назад і розслабитися. Виконуючи вправи на релаксацію, поєднуйте глибоке дихання зі словом «розслабитися» (або «заспокоїтися», «спокійно» тощо) і відчуттям розслабленості. Зрештою, якщо це поєднання буде практикуватися достатньо часто, то супутнє слово (наприклад, «розслабитися») викликатиме відчуття розслабленості без додаткових вправ, крім глибокого дихання. Релаксуючі вправи є корисними у будь-якій ситуації, коли ви відчуваєте стрес або тривогу. Фізично розслабившись, ви можете краще використати когнітивні стратегії, спрямовані на подолання стресу чи тривоги. Прогресуюча релаксація є способом зруйнувати порочне коло стресової реакції. Релаксуючі вправи та глибоке дихання – два найважливіші та ефективні механізми зниження стресу, про що вам слід пам'ятати при виконанні релаксуючих вправ.

Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Вам потрібно досягти очевидної м'язової напруги, не переступаючи больового порога. Якщо перед початком вправи у тій чи іншій групі м'язів відчувається біль – наприклад, у шії, спині, болі обличчя, будьте особливо обережними. Напружуйте ці м'язи дуже дбайливо, стежте за відчуттями і продовжуйте лише у тому випадку, якщо послідовна напруга та розслаблення полегшуватимуть біль. Якщо біль від напруги посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів. Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, зрештою, пошириться і на групу хронічно напружених м'язів.

Завжди максимально посилюйте різницю між напругою та розслабленням. Коли ви послаблюєте напругу, робіть це і відразу.

Під час вправ звертайте увагу на контраст між відчуттями напруги та розслаблення. Якщо ви виявили, що під час вправи ваші думки десь далеко, сконцентруйте увагу на м'язах.

Не засинайте під час вправи. Вам потрібно навчитися розслаблятися будь-якої миті вашої повсякденної діяльності.

Спочатку влаштуйтеся якнайзручніше і закрийте очі. Почніть із кількох глибоких природних вдихів «С». Застосуйте техніку глибокого дихання на попередньому занятті. Сфокусуйтеся на власному диханні. Скажіть собі, що дихання та розслаблення – єдині речі, про які вам потрібно думати саме зараз. Очистіть свою свідомість. Все інше, про що ви турбуєтеся або мали зробити сьогодні, може почекати, поки ви не закінчите. Нехай цей час буде вашим. Дозвольте собі приділити час для розслаблення та приємного переживання почуття розслабленості, яке ви викличете.

### *Заняття 6*

#### *ЗМІНА ДУМОК І ПЕРЕКОНАНЬ*

Стрес, який ви відчуваєте в окремих ситуаціях, є результатом вашої оцінки або інтерпретації ситуації. Якщо у ситуації є щось, що, на вашу думку, є потенційною загрозою для вашої гідності або фізичного благополуччя, то ви, зіткнувшись із цією ситуацією, напевно зазнаєте тривоги і стресу. Переконання є неадекватними, коли вони призводять до крайнощів в емоціях та поведінці. Якщо ви турбуєтеся, злитесь, перебуваєте у депресії, розчаровані чи відчуваєте будь-яку іншу негативну емоцію, яку, можливо, навіть не усвідомлюєте, то вам слід звернути увагу на переконання, яких ви дотримуетесь щодо стресора або активуючої події, щоб змінити цю емоцію.

Нижче подана анкета допоможе вам оцінити адекватність або неадекватність ваших емоційних і поведінкових реакцій. Якщо ви проставите високий рівень емоції в одній або більше категорій або виявите, що ваша поведінка у ситуації мало чим допомагає вирішенню проблеми, то вам, ймовірно, підуть на користь деякі техніки когнітивного переструктурування, описані тут.

Емоції та поведінка – допомога чи перешкоди?

Запишіть подію, яка сталася з вами нещодавно і яку ви знаходите найбільш травмуючою. Вкажіть, як і наскільки сильно ви відчули її, оцінюючи

свою емоційну реакцію за десятибальною шкалою (показники СЕС). Не відчував цієї емоції (1); найсильніше переживання цієї емоції (10).

\_\_\_\_\_ Злість \_\_\_\_\_ Вина \_\_\_\_\_ Тривога \_\_\_\_\_ Депресія

Запишіть, що ви робили (як ви поводитися).

Чи була ваша поведінка ефективною? Чи допомогло воно миттєвому вирішенню проблеми?

Так \_\_\_\_\_ Ні \_\_\_\_\_

Чи допомогла ваша поведінка надовго позбутися проблеми?

Так \_\_\_\_\_ Ні \_\_\_\_\_

Чи допомогли вам сильні почуття ясно мислити і вирішувати проблему або розібратися із подією, що хвилює?

Так \_\_\_\_\_ Ні \_\_\_\_\_

Для того, щоб ясно мислити і, таким чином, ефективно упоратись зі стресовими ситуаціями та вирішувати практичні проблеми, вам потрібно спочатку встановити контроль над власними емоціями.

### *Заняття 7*

#### *КОГНІТИВНЕ ПЕРЕСТРУКТУРУВАННЯ*

Термін «когнітивне переструктурування» бере свій початок у працях А. Елліса. Когнітивним переструктуруванням називається процес, через який ви проходите, щоб перетворити своє неадекватне, ригідне мислення на його більш адекватні форми. Основна мета цього заняття полягає у тому, щоб дозволити вам зрозуміти, що ви можете змінити ті аспекти ваших переконань, які призводять до стресу, роздратування і т. п., і не втратити при цьому усі переваги, якими ви пишаєтеся.

Іноді ми мислимо ригідними, жорсткими стереотипами, вважаючи, що усе «повинно», «обов'язково» має відбуватися саме так, а не інакше. У цьому випадку ми прирікаємо себе на емоційні потрясіння і, як часто буває, схиляємося до саморуйнівної поведінки.

Виявлення нереалістичних установок є першим кроком у зміні ваших переконань. Коли б ви не відчували тривогу, злість, розчарування або інші негативні емоції, ви можете виявити переконання, що провокує цю емоцію,

поглянувши спочатку на стресор або активуючу подію, пов'язані з цією емоцією. Потім запитайте себе: «Що я думаю про цього стресора такого, що змушує мене почуватися саме так?»

Як виявити мислення, яке є неконструктивним, спотвореним чи ірраціональним.

**ЗНАДТО КАТЕГОРИЧНЕ** – ви бачите речі у чорно-білих тонах. Якщо ваша робота є недосконалою, ви вважаєте себе повним невдахою. Або ж, роблячи добру справу, ви відчуваєте себе героєм, що загрожує подальшим розчаруванням.

**ЗНАДТО АБСТРАКТНЕ** – ви узагальнюєте часткові факти, кажучи «завжди, ніколи, усе, ніхто, нічого». Або ж, характеризуючи себе або когось ще, робите це у дуже широкому негативному сенсі, далеко уникаючи конкретної вади у поведінці, з якої ви почали власні думки (наприклад: «поганий, дурний, потворний, лінивий, некомпетентний, неадекватний, нікчемний»).

**ЗНАДТО КАТАСТРОФІЧНЕ** – ви сильно перебільшуєте погані події, поки вони не набувають у вашій свідомості катастрофічних розмірів. Ви використовуєте такі слова, як «страшний, жахливий, кошмарний, трагічний, кінець світу». Ви ігноруєте власні ресурси.

**НЕВИПРАВДАНО ПЕСИМІСТИЧНЕ** – ви помічаєте лише погане та ігноруєте позитивні аспекти вашого життя. Ви робите невинувато похмурі прогнози на майбутнє і користуєтеся словами «порожній, проклятий, безнадійний».

**НАДМІРНО СПОТВОРЕНЕ** – ви «виявляєте» речі, які навряд чи присутні, - натяк або тінь перетворюються для вас на важливе свідчення. Ви ходите із «зондом», розшукуючи те, що розраховуєте знайти. І якщо ви не можете знайти цього насправді, то «фабрикуєте» те, що шукаєте із усього, що виявиться під рукою.

**ЗНАДТО СУБ'ЄКТИВНЕ** – ви ігноруєте очевидне, тримаючись за власні «факти». Ви використовуєте власні почуття як «докази чогось»,

передбачаєте майбутнє, вгадуєте чужі мотиви (не турбуючись перевіркою) і дієте, виходячи із забобонів і чуток. Ви недооцінюєте ймовірні події.

**ЗАНАДТО ЛЕГКОДУМНЕ** – ви переконуєте себе, що проблеми не існують або що окремі речі не мають для вас жодного значення (тоді як насправді мають). Ви також можете заперечувати сильні або негативні почуття, прикрашаючи навколишню дійсність.

**ЗАНАДТО ІДЕАЛІСТИЧНЕ** – у вас романтичний погляд на реальність. Ви сповнені прекрасних, але нереалістичних очікувань щодо себе, батьків, шлюбу, дітей, любові, професії, місця своєї роботи. Природно, що у світі ніщо не відповідає такому типу мислення.

**ЗАНАДТО ВИМОГЛИВЕ** – ви вимагаєте від речей бути такими, якими ви їх хочете бачити, – ваші власні якості та поведінку, поведінку інших людей, перебіг вашого життя. Ви користуєтесь словами «повинен», «зобов'язаний». Ви піддаєте себе величезним стражданням, дотримуючись таких жорстких правил.

**НАДМІРНО ЗАСУДЖУЮЧЕ** – ви не прощаєте себе та/або інших людей за їхні невдачі. Ви можете вважати їх винними у багатьох речах, ваше мислення дедалі більше уподібнюється критичним репортажам.

**ЗАНАДТО ОРІЄНТОВАНЕ НА КОМФОРТ** – ваше мислення постійно шукає, як би уникнути болю і одразу отримати бажане. Ваше мислення вдається до таких побудов, як «занадто важко», «мені потрібно це прямо зараз», «я цього не витримаю».

**ЗАНАДТО В'ЯЗКЕ** – ваше мислення слідує в одному руслі навіть у випадку, коли це є непродуктивним. Ви знову і знову переживаєте ту саму тему, поки вона не починає здаватися єдиною важливою на світі. Ця нав'язливість може стосуватися іншої людини, якогось досконалого (або не досконалого) вами вчинку, похвали, кохання, досягнення, охайності тощо.

**ЗАНАДТО СПЛУТАНЕ** – «картини у вашій голові» не збігаються із реальним світом або ви відчуваєте себе в оточенні або вирі неіснуючих явищ. Коли ваші думки розходяться із реальністю, ви не можете спиратися на власні сприйняття та висновки.



### Раціональні та ірраціональні думки

Ірраціональні думки, що викликають тривогу	Раціональні думки, що забезпечують контроль над емоціями
Як це жахливо	Нічого страшного
Я цього не витримаю	Я можу змиритись з тим, що мені не подобається
Я дурень	Я зробив дурість
Він – виродок!	Він теж недосконалий
Цього не повинно було відбутись	Це повинно було відбутись, бо відбулося
Мене вбити замало	Я винен, але вбивати мене ні за що
Він не має права	Він має повне право робити на власний розсуд, хоча мені хотілося б, щоб він не використовував це право!
Мені обов`язково потрібно, щоб він/вона це зробили	Я хочу/бажаю/надаю перевагу, щоб він/вона це зробили, але я не обов`язково маю мати те, що хочу
Справи завжди йдуть погано	Справи будуть йти погано якщо не часто, то іноді
Кожного разу, коли я стараюсь, нічого не виходить	Іноді, навіть часто, у мене усе виходить
Справи ніколи не вирішуються	Справи не вирішуються частіше, ніж мені хотілося б
Це більше, ніж життя	Це важлива частина мого життя
Це повинно бути простішим	Я хочу, щоб це було простіше, але те, що для мене благо, рідко досягається безболісно
Я мав зробити краще	Хотілося б зробити краще, але я зробив усе, що було тоді у моїх силах

Я невдаха	Я людина, яка іноді припускається помилок
-----------	---

### *Модель раціонального самоуправління*

*Активуюча подія.* Опишіть проблему, що вже виникла або є ймовірною у майбутньому, яка заважає вам працювати ефективно та/або змушує переживати виключно негативну емоційну реакцію, що ускладнює вирішення проблем та досягнення цілей. Опишіть свою неефективну поведінку та негативні емоційні стресові реакції, які постійно виникають у вищеписаній ситуації.

*Переконання.* Запишіть ваші переконання (думки, дії, розмови із самим собою) щодо активуючої події, які є неадекватними (нерозумними, хибними чи марними) і які призводять до деструктивних дій та емоцій.

*Цілі.* Опишіть, як би вам хотілося почуватися і поводитися у проблемній ситуації у майбутньому.

*Сумнів/Опір.* Запишіть і зробіть вправи з відпрацювання раціональних тверджень і настанов, які допоможуть вам протистояти вашим неадекватним переконанням, керувати власними емоціями та поведінкою та дозволять досягти цілей у разі чергової проблемної ситуації.

### *Анкета для раціонального самоуправління*

Активуюча подія (що ви робили, з ким, де, коли; будьте конкретними):

\_\_\_\_\_

Наслідки (негативна поведінка та стресові емоції).

Моя поведінка: \_\_\_\_\_

Мої емоції: \_\_\_\_\_

Мої переконання (ірраціональні, неадекватні, хибні, не надто здорові думки): \_\_\_\_\_

Цілі (як ви хотіли б поводитися і відчувати).

Нова поведінка: \_\_\_\_\_

Нові почуття: \_\_\_\_\_

Раціональні переконання (розумні, справедливі, адекватні твердження, які допоможуть вам досягти своїх цілей):

---

*Прямі дії, спрямовані на зміну стресової ситуації*

Техніки прямих дій, спрямованих на подолання стресу, містять усі наші спроби безпосередньо змінити природу стресора або стресової ситуації, пов'язаних з нашим переживанням. Техніки прямої дії, розглянуті тут, охоплюють ширше коло технік, ніж ті, що слід класифікувати як проблемно-орієнтовані навички подолання. Ці техніки є набором методик, які ви можете докласти до вашої індивідуальної поведінки у ситуації, щоб допомогти ув'язати описані нижче втручання з вашими конкретними обставинами. Більшість ситуацій, з якими ви зіткнетеся у житті, містять як контрольовані, так і неконтрольовані чинники. З цього виходить, що поєднання проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих навичок подолання може бути ідеальним в аспекті вдосконалення ваших здібностей упоратися із ситуацією, так само як і ймовірності сприятливого результату. Такі емоційно-орієнтовані навички подолання, як релаксація і когнітивне переструктурування є техніками, що дозволяють отримати контроль над власними емоційними реакціями. Однак пряме звернення до проблемної ситуації може сприяти усуненню джерела гніву. Такі проблемно-орієнтовані навички подолання, як тренінг впевненості у собі, можуть допомогти змінити саму ситуацію.

*Методи, що дозволяють приблизно визначити,  
у яких випадках слід використовувати техніку прямої дії*

*Проблемно-орієнтовані, чи прямі дії вимагають часом більшої «роботи» (зусиль), але частіше призводять до стійких позитивних результатів.* При плануванні прямих дій задля подолання стресу, слід пам'ятати про деякі факти. В окремих випадках, що стосуються міжособистісних ситуацій, необхідно враховувати можливі наслідки, що виражаються у зміні відносин. Якщо зміна міжособистісних відносин є кінцевою метою, цьому може допомогти завчасне обмірковування, які зміни виявляться задовільними, а які – небажаними.

Вотсон, Тарп та ін. запропонували систему класифікації різноманітних доступних втручань на основі азбучної моделі. Вони описують три основні категорії втручань: заснованих на передумовах, заснованих на поведінці та на основі наслідків. Деякі з цих технік допомагають контролювати емоційні реакції (емоційно-орієнтовані); інші надають можливість безпосередньо впливати на проблемну ситуацію (проблемно-орієнтовані). Кращі стратегії подолання стресу поєднують у собі обидва види технік.

**Передумови (А):** зміна попередніх подій, які є тригерами небажаної поведінки.

**Поведінка (В):** модифікація думок, почуттів та дій шляхом заміщення небажаної поведінки бажаною або шляхом відпрацювання бажаних дій.

**Наслідки (С):** зміна подій, що йдуть за небажаною поведінкою та підтримують її. Закріплення бажаної поведінки.

## *Заняття 8*

### *Модифікація старих передумов*

У модифікації поведінки-мішені може зіграти істотну роль зміна існуючого фону. На цьому засновано чотири види втручань: уникнення передумов, звуження контролюючого впливу передумов, нове сприйняття передумов та зміна ланок у ланцюзі подій.

*Уникнення передумов.* Найчастіше хорошим методом подолання стає просте уникнення подразника, який «заводить» нас і закінчується небажаною поведінкою. Проте, деяких ситуацій не можна уникати постійно. У цих випадках уникнення передумов може виявитися корисною технікою, якою ви можете користуватися доти, доки не зможете контролювати власну поведінку за допомогою інших втручань.

*Звуження контролюючого впливу передумов.* Звуження кола, або зменшення кількості ситуацій, у яких може розвинутих небажана поведінка, є корисним втручанням для припинення небажаної поведінки.

*Нове сприйняття передумов.* Якщо передумов не можна уникнути, то контролю за поведінкою може допомогти зміна думок щодо пускового

чинника. Новий погляд на ситуацію – ефективний прийом у боротьбі зі спокусою.

*Зміна ланок у ланцюзі подій.* Багато різновидів поведінки є результатом достатньо довгого ланцюжка подій, що входять до «азбуки». Наслідки можуть перетворюватися на передумови нової поведінки. У міру подовження ланцюг стає міцнішим і з великими труднощами піддається зміні. Мета полягає у тому, щоб розірвати ланки ланцюга і цим змінити події, що ведуть до небажаної поведінки. Ланцюг краще розривати ближче до початку - там, де його ланки найслабше. Змінити ланки у ланцюзі, що призводить до тієї чи іншої поведінки, допоможуть три поради: зробити паузу, перш ніж відповісти; зробити паузу для запису та роз'єднати ланцюг подій.

#### *Основні техніки.*

*Пауза перед відповіддю.* Сенс полягає у тому, щоб взяти паузу, в якій ви відмовляєтеся від дій, перш ніж відреагуєте.

*Пауза для запису.* Зробіть паузу, щоб записати вчинок до того, як він станеться, – це часто допомагає знизити частоту проявів тієї чи іншої поведінки. Чим ближче до початку ланцюжка подій ви втручаєтеся, тим вищими є ваші шанси на успіх.

*Роз'єднати ланцюг подій.* Інша техніка зміни ланок поведінки полягає у тому, щоб вставити передумови, що призводять до бажаної поведінки.

#### *Створення нових передумов*

Створення нових подій, що запускають бажану поведінку, часто виявляється дуже корисною стратегією у межах проекту успішної зміни поведінки. Існує шість технік, заснованих на цій ідеї: звернення до позитивного самонавіювання, усунення негативного самонавіювання, зупинка думок, створення нових контролюючих стимулів, генералізація стимулів та завчасне залучення/програмування соціального середовища.

*Звернення до позитивного самонавіювання.* Ця техніка покликана розвивати новий та позитивний внутрішній діалог у проблемних ситуаціях. Складіть перелік фраз, які ви скажете собі у скрутній ситуації, вони нагадають вам, що потрібно зробити. Наприклад, безпосередньо перед публічним

виступом ви можете сказати собі: «Розслабся, глибоко зітхни; я готовий до цього; посміхнись; говори голосно та підтримуй контакт очей».

*Усунення негативного самонавіювання.* Припустимо, ви повернулися у вихідну ситуацію і нервуєте. Можливо, ви ловите себе на думці: «Усі ці люди дивилися на мене; я, напевно, скажу або зроблю якусь дурість, а вони будуть сміятися, і мені доведеться просто піти». Це негативне самонавіювання, і завдання техніки – усунути його. Якщо ви говорите собі, що провалитесь, то так воно і буде. Замініть негативні інструкції на позитивні з тих, що було згадано вище.

*Зупинка думок.* Це інший спосіб самонавіювання, який можна використовувати у поєднанні з двома попередніми техніками. Мета тут – подумки крикнути «СТОП» за першої появи небажаної думки. Потім замініть її більш прийнятною думкою, яка б сприяла вашому просуванню до мети.

*Створення нових контролюючих стимулів: матеріальне та соціальне середовище.* Ідея цієї техніки полягає у тому, щоб контролювати матеріальне та соціальне оточення так, щоб запускати бажану поведінку. Це може здаватися складним, але, простіше кажучи, просто помістіть себе в обстановку, в якій ви схильні вести себе бажаним чином. Наприклад, якщо ви, спостерігаючи за своєю звичайною поведінкою, відкрили, що для вас занадто велика спокуса дивитися телевизор замість того, щоб займатися справою, то змініть обстановку так, щоб вона полегшувала навчання, тобто вирушайте до бібліотеки, щоб продовжити своє навчання. Навряд чи ви подивитися там телевизор і, крім того, ви опинитеся в оточенні інших зайнятих людей.

*Генералізація стимулів.* Ця техніка визначає процес, з якого поведінка, набута під впливом однієї передумови, буде актуалізуватися під впливом аналогічних передумов. Іншими словами, мета полягає у тому, щоб поширити бажану поведінку на різноманітні ситуації. Наприклад, якщо ви навчилися позбавлятися нервозності при виступах, забезпечивши себе позитивними інструкціями, спробуйте застосувати їх і до інших соціальних тригерів - таких, як вечірки або зустрічі з новими людьми.

*Завчасне залучення/програмування соціального середовища.* Ця техніка передбачає створення умов, в яких зможуть увімкнутися корисні тригери. Можливо, виявиться корисним «контракт», укладений із собою. Крім того, можливе звернення за допомогою до інших людей.

### *Заняття 9*

#### *Візуалізація та уява*

До цієї групи технік належать створення розслаблюючих образів та вільна візуалізація. Їх рекомендується застосовувати у поєднанні з техніками м'язової релаксації.

#### *Створення розслаблюючих образів*

Почніть із вправ на прогресуючу м'язову релаксацію, описаних у 4 заняттях. Дозвольте своїй увазі фокусуватися на відчуттях напруги та розслаблення у міру того, як ви будете задіяти усі дев'ять м'язових груп. Якщо вас відвідають неспокійні чи небажані думки, обережно відсуньте їх убік, повертаючи увагу до відчуттів, які ви створюєте у ваших м'язах.

Коли ви пройдете через вправи ТПП, залишайтеся у розслабленому стані та дихайте дуже глибоко та повільно, одночасно фокусуючись на характері відчуттів, які викликає релаксація. Остання може відчуватися як легкість чи тяжкість, тепло чи прохолода, світло чи темрява. Це лише кілька прикладів того, як люди зазвичай описують відчуття розслабленості. Зауважте лише кілька визначень, які найкраще описують ваше особисте відчуття розслабленості.

Тепер опрацюйте основні відчуття, які відповідають вашому стану розслабленості, і постарайтеся розвинути чіткі образи, що з ними асоціюються. Якщо, наприклад, розслабленість відчувається дуже важким, прохолодним і темним, ви можете посилити ці почуття, уявивши себе лежачим посередині великого ліжка, що потопає у матраці, який повністю поглинає і підтримує вас. Ви можете уявити, що дивитесь з надр ліжка у прекрасну зоряну ніч, а приємний прохолодний вітерець м'яко шелестить листям за вашим вікном. Якщо ви виявите, що відчуття розслабленості більше відповідає легкому, теплому і світлому полюсу континууму, то можете уявити себе на пляжі в

ясний сонячний день. Відчуття тепла та тяжкості можна посилити, представивши себе зануреним у м'який теплий пісок; які слухають хвилі, які накочуються на берег, і спів далеких птахів. Відчуйте ніжний океанський бриз, вдихаючи характерні запахи океану. Ви отримуєте контроль над образами, намагаючись зробити їх якомога приємнішими. Прив'яжіть образи до ситуацій, які впливають на вас особливо розслабляючи. У цьому випадку працює ваша уява; образи, які ви створюєте, не мають сенсу у реальному світі. Ваше ліжко може стояти у лісі або на пляжі. Ви можете прибрати комарів, наказати сонцю не бути надто спекотним, забезпечити повну і постійну безпеку. Тут немає жодних правил; ви – господар цих образів. Ваша єдина мета полягає у тому, щоб створити живі образи, в яких будуть задіяні усі сенсорні модальності (зір, слух, нюх, смак, дотик), які підсилюють вам почуття розслабленості. Ваше основне завдання – створити чіткі образи і пов'язати їх із відчуттями розслабленості так, щоб ви могли за їх допомогою викликати релаксацію у ситуаціях, в яких інші релаксуючі техніки можуть виявитися недоречними.

### *Вільна візуалізація*

До візуалізації можна також вдаватися з метою зробити приємнішою та глибшою саму релаксацію. Наприклад, деякі люди знаходять у відчутті релаксації надзвичайну легкість, начебто вони плавають. Порівняно легко створювати образи, в яких відчуття плавання може бути трансформоване у відчуття польоту, а це почуття багатьом людям (включно із льотчиками) здається дуже приємним, розслаблюючим та освіжаючим. Коли ви виконаєте вправу ТПР з 4 заняття, продовжуйте дихати глибоко та повільно та зверніть увагу на відчуття легкості у кінцівках та тілі. Для першого польоту дозвольте собі сидіти у положенні виплисти з крісла, а потім дайте своєму тілу плавно повернутися назад. Вправляйтеся з цим чином до тих пір, поки не зможете легко злітати і приземлятися. Пам'ятайте, що ми працюємо з образами. Якщо ви хочете літати, то не зможете взяти із собою матеріал із підручника фізики. Ви можете як завгодно керувати своїм польотом, але ось вам проста порада: підніміть голову, коли ви забажаєте злетіти, та опустіть її, коли забажаєте опуститися. Збільшуйте та зменшуйте швидкість за допомогою рук



(розпростерті руки з розчепіреними пальцями будуть повільно опускати вас вниз, а щільно притиснуті до тіла – спрямовувати догори) та ніг. Веселе заняття – літати із птахами та кататися на хмарах. Якщо ви хочете літати або створити власний світ релаксації, то усе, що вам потрібно – це виконати релаксуючі вправи 4 заняття, а потім звернутися по допомогу до уяви (і практики), створюючи яскраві образи для створення власної розслаблюючої обстановки.

Більшість із нас має досвід створення зовнішніх образів. Це стосується візуального уявлення себе, що робить будь-яку дію (начебто на екрані домашнього кінотеатру). Зовнішні образи допомагають, коли ви уперше приступаєте до освоєння нової навички. Зовнішні образи можуть допомогти виправити помилки, оскільки дозволяють «побачити» застосовану навичку та виявити помилку. Потім ви продовжуєте фантазувати образами, виправляючи недолік, доки не отримаєте досконалого уявного образу. Внутрішні образи можуть вимагати великих зусиль, але це найважливіша навичка, яку необхідно виробити. При внутрішній уяві зорове уявлення захоплює вас цілком. На противагу зовнішній уяві, при якій ви сприймаєте власне тіло як глядач, в процесі внутрішньої уяви ви розглядаєте себе самого і відчуваєте ті ж тілесні відчуття, які виникають, коли ви практикуєтеся у спортивній майстерності.

Вам треба спробувати потренуватись у візуалізації по 2-5 хв. 3-4 рази на тиждень.

### *Заняття 10*

## *КОНТРОЛЬ НАД ГНІВОМ І ВИРОБЛЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО ФРУСТРАЦІЇ*

Гнів – природна повсякденна емоція, яка, як і тривога, може призвести до серйозних негативних наслідків для душевного та фізичного здоров'я, якщо залишиться невирішеною. Гнів може бути як реакцією на стресову ситуацію, так і причиною стресу (почуття гніву може спричинити агресивну поведінку та/або почуття провини). У тому, щоб відчувати гнів, немає нічого неправильного чи поганого. Коли із гнівом поводяться з належною впевненістю, його негативні наслідки зводяться до мінімуму і можуть

насправді стати початком адекватної зміни. Гнів перетворюється на проблему, коли люди або тримають його у собі і дозволяють гніву гризти себе зсередини, ніколи по-справжньому не дозволяючи негативні емоції, або гнів призводить їх до неадекватної агресивної поведінки. Проблеми контролю над гнівом стосуються як відчуття надлишкового та небажаного гнівного почуття, так і агресивної/патогенної поведінки, яка може супроводжувати гнівні почуття.

Однією з найпростіших і найдієвіших технік приборкання гніву є така: при перших ознаках гніву три рази глибоко зітхніть і скиньте напругу з плечей. Глибоке дихання, як було сказано у занятті 2, - найбільш фундаментальна техніка емоційного регулювання, яку ви тільки можете використовувати у боротьбі з надмірним гнівом (та іншими негативними емоціями).

Позитивні твердження з подолання можуть бути виключно корисними для контролю над гнівом. Розгляньте загальні твердження з подолання, представлені у рамці на наступній сторінці, та співвіднесіть їх з вашою конкретною особистістю та ситуацією. Ви можете це зробити, вставляючи імена реальних людей і описуючи реальні ситуації. Викладайте твердження найзручнішими для вас словами (наприклад, перше загальне твердження з подолання «Я не збираюся дати цій справі засмутити мене» могло б перетворитися на «Я не дозволю зіпсувати собі настрій через розбіжності із чоловіком щодо того, де нам провести відпустку»). У хвилини гніву дихайте глибоко і повільно, повторюючи про себе розроблені вами позитивні твердження з подолання. Такі твердження, що поєднуються із глибоким диханням, є технікою, яка надає вам контроль над вашою реакцією на ситуацію. Після того, як ви знайдете більший контроль над своїм гнівом, ви можете скористатися однією з діяльнісно-орієнтованих технік (наприклад, виробленням навичок упевненості у собі, щоб спробувати більш конструктивно керувати ситуацією).

Розробка позитивних тверджень з подолання,  
пристосованих до ваших конкретних ситуацій

Загальне твердження з подолання	Індивідуально значуще твердження
Я не збираюся дозволити цьому факту засмутити мене	
Я маю намір зберігати спокій і контролювати себе	
Я не хочу, щоб це зі мною відбувалося, але я зможу з цим упоратися	
Розлад лише погіршує ситуацію	
Я можу прийняти це, навіть не будучи згодним	
Я сильніший за цю емоцію	
Я не можу контролювати розвиток цієї ситуації, але я можу контролювати себе	
Я швидше отримаю бажане, якщо не підніматиму шум через це	
Він може витратити на це свій день, але я не збираюся дати йому шанс зіпсувати мій	

### *Випускні клапани для гніву*

#### *Усуньтеся від ситуації*

Це проблемно-орієнтована стратегія, яка створює дистанцію між вами та тим, що викликає ваш гнів. Ця дасть вам можливість охолонути та з більшою ефективністю скористатися технікою глибокого дихання та позитивними твердженнями з подолання. Не менш важливим є те, що вихід із ситуації захистить вас від імпульсивних або агресивних дій, які можуть посилити ситуацію.

#### *Виконуючи вправи, женіть гнів геть*

Ходіть, бігайте або виконуйте будь-які інші фізичні вправи, які вам найкраще підходять, щоб спробувати розрядити збудження, що стримується. Тренуйтеся, поки не втомитесь і поки не відступлять гнівні почуття.

#### *Ізометричні вправи*

Якщо ви не маєте можливості вийти із ситуації та зайнятися вправами (наприклад, ви доглядаєте дітей або обмежені у пересуваннях), спробуйте ізометричні вправи. Упріться руками у стіну і штовхайте. Виштовхуйте щосили. Виштовхуйте, поки не знесилите ваші м'язи.

### *Викуйте і кричіть*

У буквальному значенні слова. Викуйте і кричіть, скільки вистачить повітря у легенях, поки не виб'єтеся із сил. Але кричіть на себе (наприклад, у спальні чи ванній), а не на когось ще.

### *Бийте подушку*

Якщо ви розсердилися настільки, що відчуваєте потребу когось ударити, вирушайте до спальні і вибийте дух із вашої подушки. Візьміть рушник і лупіть ліжку, доки не втомитесь.

### *Гнів та нереалістичні переконання*

Коли життя до нас несправедливе, нам дуже важко побачити, що у гніві та фрустрації, які ми відчуваємо, частково винні наші власні думки та переконання. І усе ж таки неприваблива істина у тому, що життя не є справедливим, ніколи таким не було і ніколи не буде. Ми перетворимося на вічно злісних і жальогідних людей, якщо критерієм нашого щастя стане ідеальний світ, в якому з нами завжди будуть чинити справедливість. І усе ж таки якщо ви дозволите собі залишитися сердитим через те, що хтось завдав вам неприємностей, і дасте гніву можливість терзати вас і сидати, як відкрита рана, то ви відмовитеся від контролю над вашим емоційним та фізичним здоров'ям. Люди та речі не владні над тим, щоб зробити вас злим, поки ви не відмовитеся від влади над власними емоціями. Поверніться до заняття 5 і опрацюйте вправи щодо усунення та зміни неадекватних переконань, бо те, як ви думаєте, дуже спрямовано впливає на те, що ви відчуваєте. Іноді людям важко прийняти ідею, яка каже, що неможливо чекати від життя постійної справедливості; ці люди помилково вважають, ніби приймати речі такими, якими вони є, рівнозначно їхньому схваленню. Прийняття і схвалення - зовсім не те саме.

### *Контроль над гнівом через прощення*

Дослідження показали, що ми, прагнучи позбутися гніву і прощаючи тих, хто завдав нам шкоди, повинні знайти спосіб перейнятися почуттями та думками цієї іншої людини. Ми повинні спробувати побачити події з чужого погляду. Віра у високу силу виявляється справді універсальною у різних культурах. У житті багатьох людей молитва, сповідь і милосердя – могутні сили, до яких можна звернутись у хвилини сильного гніву, поряд із розглянутими тут диханням, уявою та техніками когнітивного переструктурування.

## *Заняття 11*

### *Придушення небажаних думок*

Загалом техніки придушення думок дозволяють впоратися із рецидивуючими тривожними думками, які ще не набули характеру справжніх нав'язливостей. Іншим типом небажаних думок, при якому ефективним є призупинення, є мрії, що повторюються наяву. У деяких людей мрії, що повторюються, наяву стають нав'язливими, викликаючи загальмованість та апатію у ситуаціях, де дія виявилася б більш ефективною стратегією подолання. Техніка придушення думок вимагає повного занурення у тривожні або неприємні роздуми, щоб потім, за сигналом, різко їх обірвати. При цьому сигнал, що виконує роль стимулу, може бути достатньо демонстративним. Типові стимули до припинення думок містять вигукування слова «СТОП» з одночасним вставанням або ударом по столу або іншою подібною дією.

### *Процедури придушення думок*

Позбавтеся усього, що вам заважає.

Виконуйте вправу там, де вас ніхто не почує.

Викличте небажані думки.

Дозвольте собі поринути у небажані роздуми. Придушення думок працює краще, коли ви дійсно перейметесь ними, ніж у випадку, коли ви просто уявляєте собі певну ситуацію. Якщо вас переслідують нав'язливі думки про мікроби, думайте про усі мікроби, з якими ви сьогодні стикалися. Якщо ви схильні турбуватися, чи вимкнули ви плиту (або праску і т. п.), то подумайте, що, можливо, сьогодні ви забули її вимкнути. Якщо вами опановує небажана

фантазія, що повторюється, пориньте у неї. Якою б не була ваша звичайна тривожна чи неспокійна думка, зазвичай ви можете дозволити їй проявитися, просто давши собі волю подумати на відповідну тему.

### *Перервіть небажані думки*

Придушіть небажані думки, піднявшись і голосно вигукнувши: «СТОП». Ви маєте справді вигукнути «СТОП». Якщо переривання не буде демонстративним, техніка не спрацює. Стоячи протягом 30 с, думайте про щось нейтральне, що не викликає тривоги. Якщо за 30 с небажані думки повернуться (ймовірно, ні), то знову кричіть «СТОП».

Поступово знайдіть заміну «гучному придушенню». Коли гучний «СТОП» на 30 або більше секунд позбавлятиме вас небажаної думки, спробуйте замінити крик сигналами, які вимагатимуть дедалі меншої участі голосу. Від вигуків «СТОП», перейдіть до вимови цього слова звичайним голосом. Потім перейдіть на шепіт. Зрештою, кричіть собі «СТОП» беззвучно. «Почуйте» у думках, як ви вимовляєте «СТОП», напружуючи голосові зв'язки і рухаючи язиком так, ніби вимовляли слово вголос, але проговоріть його про себе.

Оберіть більш прийнятні думки. Коли ви прийдете до того, що пригнічуватимете небажані думки, сказавши собі «СТОП», почніть замінювати їх адекватнішими компенсуючими твердженнями.

## *Заняття 12*

### *Локалізація тривоги*

Втручання, що передбачає локалізацію тривоги, має на меті виокремити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає та турбується про власні проблеми. В інший час доби занепокоєння заборонено. Обґрунтуванням цього підходу є те, що індивід, ізолюючи процес занепокоєння і прив'язуючи його до обмеженого набору умов, цим обмежує кількість сигналів, що пов'язані із неспокійними думками. Це варіант техніки, описаної у занятті 6 у зв'язку із звуженням контролю з боку передумов. Ідея тут полягає у тому, щоб змінити умови і, отже, тригери неспокійної поведінки.

### *Процедура локалізації тривоги*

Скористайтеся структурованим щоденником із заняття 3 для пильного нагляду за власними думками протягом дня. Ідентифікуйте ситуації та наслідки, які викликають епізоди занепокоєння. Зверніть особливу увагу на тригери, які запускають ваше занепокоєння.

Виокремте півгодинний «період занепокоєння», який матиме місце щодня в один і той же час і у тому ж самому місці. Не допускайте жодного занепокоєння поза вашим спеціально виокремленим періодом.

Якщо неспокійні думки будуть долати вас поза цим періодом, відверніться від них, сфокусувавши увагу на завданнях моменту або ще, що входить до вашого безпосереднього оточення. На цій стадії деякі люди надають перевагу описаній вище техніці придушення думок у тому випадку, якщо вони не здатні відволіктися від них.

Необхідно використати «період занепокоєння» саме для занепокоєння. Проведіть півгодини у напружених роздумах та тривогах про ваші проблеми. Така практика допоможе розірвати ланцюг сигналів, які провокують тривогу в інший час доби.

### *Заняття 13*

#### *ТРЕНІНГ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ*

Впевнена поведінка є міжособистісною поведінкою, що вимагає чесного, відвертого, прямого та ефективного вираження почуттів. Тренінг впевненості у собі – техніка прямої дії, спрямована подолання стресу й у тій чи іншій мірі може бути корисною практично для кожної людини.

Відмінності між впевненою, агресивною та пасивною поведінкою.

*Впевнена поведінка.* Мета впевненої поведінки – чесно, ефективно та прямо висловити власні думки, почуття, бажання та переконання. Поводячи себе впевнено, ви відстоюєте власні права, не порушуючи при цьому прав оточуючих.

*Агресивна поведінка.* Мета агресивної поведінки – домінувати, ображати, принижувати, очорнювати і маніпулювати (хоча особа, яка веде себе агресивно, може цього не усвідомлювати). Люди, які поводяться агресивно, відстоюють власні права за рахунок інших людей. Існують способи вирішення

конфлікту, які є корисними техніками прямої дії, покликаними трансформувати агресивну поведінку на впевнену.

*Пасивна поведінка.* Мета пасивної поведінки – догодити оточуючим, уникнути конфлікту, сприйматися оточуючими як приємна людина та приховувати власні почуття. Люди, які поводяться пасивно, тримають власну думку при собі і не захищають власні законні права. В результаті їхні права часто обмежуються іншими людьми. Це може призвести до «стримуваного» гніву та образи (гнів у собі), які періодично проявляються вибухами вербальної та/або фізичної агресивної поведінки.

Наступні процедури тренінгу впевненості у собі спонукають вас покращити ваші навички у регулюванні емоцій і зміні власних неадекватних переконань, перш ніж звернутися до безпосередньо діяльній складовій втручання.

*Емоційно-орієнтоване подолання.* Освоєння методик глибокого дихання та релаксації є життєво важливим для ефективного зниження напруги та тривоги до керованих рівнів у ситуаціях, у яких ви плануєте випробувати власну нову впевнену поведінку.

*Зміна неадекватних думок* – фундаментальні навички щодо зміни нереалістичних думок і переконань. Важливо вміти ідентифікувати ці переконання (наприклад: «усі мають любити мене»), які посилюють тривогу та ухилення від впевненої поведінки. Вам не потрібно бути асом щодо спростування ваших неадекватних переконань для просування у вправах на впевненість у собі, але ви повинні мати деякий досвід виконання вправ, що спростовують.

### *Самооцінка*

Крок 1. При читанні кожного рядка та колонки таблиці ставте собі таке запитання: чи правда, що я (заголовки рядків таблиці) роблю це стосовно (заголовки колонок), коли цього вимагає ситуація? Приклад: Чи роблю я компліменти друзям однієї зі мною статі, коли цього вимагає ситуація?



Крок 2. Записуючи відповідь у кожній клітинці, використовуйте слово, яке найкраще описує частоту ваших дій у цій ситуації. Обирайте найбільш відповідну відповідь із опцій - зазвичай, іноді або рідко.

Крок 3. Тепер заповніть усі клітинки таблиці, як описано на попередніх етапах.

Крок 4. Позначте усі відповіді, що відобразились у словах «рідко» та «інколи». Ми пропонуємо вам звернути особливу увагу на ці дії при розробці програми тренінгу впевненості у собі.

Крок 5. Ще раз відзначте, у яких випадках ви написали слова «рідко» та «інколи». Подивіться, чи належать багато відповідей на кшталт «рідко» й «інколи» до когось одного чи кількох людей. Ми пропонуємо вам звернути особливу увагу на цих людей під час розробки вашої програми тренінгу впевненості у собі.

Крок 6. Для деяких людей відповіді типу «рідко» й «інколи» не групуються в особливу поведінку і не зосереджуються навколо певних осіб. У цьому немає нічого незвичайного. Якщо ви належите до таких людей, то при створенні програми тренінгу впевненості у собі вам доведеться обрати ті елементи дискусії та вправ, які мають найбільше відношення до проблеми.

Крок 7. Визначте, чи не супроводжує ваш самовираження відчуття якогось дискомфорту або надмірної тривоги. При читанні кожного рядка і колонки таблиці ставтеся до наступних питань: чи правда, що я, коли (заголовки рядків таблиці) по відношенню до (заголовки колонок), починаю сильно нервувати через невинуватану тривогу?

Приклад: Чи правда, що я, коли роблю компліменти друзям однієї зі мною статі, починаю сильно нервувати або відчуваю невинуватану тривогу?

Крок 8. Для кожної клітинки дайте відповідь на запитання словами «так» чи «ні». Якщо ваша відповідь «так», пишiть у клітинці «так». Але якщо ви відповідаєте «ні», не пишiть це слово у клітинці.

Крок 9. Тепер заповніть усі клітинки відповідно до етапів 7 та 8.

Крок 10. Погляньте на таблицю та позначте, де ви поставили слово «так». Увімкніть відповідну поведінку до своєї програми тренінгу впевненості у собі; ви можете поєднати це з тренінгом релаксації.

Крок 11. Знову загляньте у таблицю та подивіться, де ви поставили слово «так». Включіть відповідних людей до своєї програми тренінгу впевненості у собі; ви можете поєднати це з тренінгом релаксації.

Крок 12. Для деяких людей відповіді «так» не групуються в якусь особливу поведінку і не стосуються певних осіб. У цьому немає нічого особливого, тому що люди часто відчують тривогу лише при вираженні певних почуттів до певних людей.

Крок 13. Якщо ви звертаєтеся до тренінгу впевненості у собі через те, що часом відчуваєте агресивність власної поведінки, переходьте до етапів 14–19. Якщо це вас не стосується, пропустіть ці етапи.

Крок 14. Оцініть, чи супроводжує ваше самовираження будь-яка агресія. При читанні кожного рядка та колонки таблиці ставте собі таке питання: чи я агресивний, коли (заголовки рядків таблиці) по відношенню до (заголовки колонок)? Приклад: Чи я агресивний, коли висловлюю справедливе обурення, гнів щодо своїх колег по роботі?

Крок 15. Відповідаючи на це запитання у кожній клітинці, заштрихуйте ті з них, у яких ви зізнаєтеся в агресивній поведінці у відповідній ситуації.

Крок 16. Заповніть усі клітинки таблиці відповідно до кроків 14 та 15.

Крок 17. Погляньте на таблицю та позначте клітинки, які ви заштрихували. Чи є особлива поведінка, для якої ви заштрихували кілька клітинок? Включіть ці дії до програми тренінгу впевненості у собі.

Крок 18. Знову загляньте у таблицю та позначте заштриховані клітинки. Чи є якісь конкретні люди, для яких ви заштрихували кілька клітинок? Включіть цих людей до вашої програми тренінгу впевненості у собі.

Крок 19. Для деяких людей заштриховані клітинки не групуються навколо якоїсь особливої поведінки чи людей. У цьому немає нічого незвичайного, тому що люди часто бувають агресивними лише при вираженні певних почуттів до певних людей.

Охарактеризуйте проблему, поставте собі такі питання, спеціально фокусуючись на фактах, а чи не на думках чи емоціях:

Хто у цьому бере участь?

Де це відбувається?

Коли це відбувається?

Чому, на вашу думку, це відбувається?

Які ваші думки, дії та почуття?

Що з того, що відбувається, вам докучає?

Які потреби та бажання не знаходять задоволення?

Які цілі перебування у конфлікті одного з одним?

Складіть план прямих дій. Під час планування впевненого контакту скористайтеся системою ОВУН.

О – опишіть поведінку іншої особи, яка створює вам проблему.

В – висловіть власні почуття та думки з приводу її поведінки.

У – уточніть з усією ясністю, які зміни в її поведінці вас би влаштували.

Н – наслідки: обміркуйте наслідки для вас обох у разі вирішення чи розв'язання вашої проблеми.

На початкових стадіях цієї справи важливо по-справжньому планувати та записувати своє бажане впевнене самовираження в обраній вами ситуації. Коли ви знайдете впевненість у собі, то зможете автоматично використовувати ці етапи у спонтанних міжособистісних ситуаціях, що виникають протягом дня.

*Рекомендації щодо прийняття рішення:*

*бути чи не бути впевненим у собі*

Усвідомте, що більшість людей сильно перебільшують можливість негативного вирішення ситуацій, у яких вони обмірковують впевнені дії. Існує думка, що іншим людям не сподобається ваша впевнена поведінка. Дослідження спростували це переконання та фактично показали протилежне. Більшість людей швидше захочуть мати справу з впевненою людиною, ніж із невпевненою. Надзвичайно прикро бути поруч із особистістю, яка не висловлює власні переваги. Подумайте, наприклад, над нескінченною

круговерттю при спробах вирахувати, куди поїхати пообідати або яке кіно подивитися, коли хтось одна або кілька людей у компанії залагодять одне «як хочете», запитавши, чого їм хочеться. Більшість людей схиляються не займатися читанням думок, гадаючи, чого ви хочете, що любите і чого потребуєте.

Дуже важливим є те, щоб ви відслідковували рівень власного негативного збудження (наприклад, тривоги, гніву, фрустрації) не лише у ситуації, а й після неї. Ви можете почуватися краще на самому початку, коли уникаєте впевненого проведення зустрічі тому, що ухиляюча поведінка виводить вас із тривожної, стресової ситуації. Однак якщо ваші гнів та образа виникають у віддаленій перспективі, вам, можливо, варто ще раз обміркувати впевнену відповідь на ситуацію.

Якщо ви не впевнені у собі з тієї причини, що перебуваєте у ситуації, що становить фізичну небезпеку, і зміна вашої поведінки з усією очевидністю матиме негативні наслідки, то скористайтеся іншою стратегією прямого впливу, а саме: вийдіть із ситуації, замість того, щоб намагатися виявити у ній впевненість.

Ці вправи, як свідчить практика, позитивно впливають на такі характеристики: розвиток готовності в учасників тренінгу до дій в екстремальній ситуації, зустріч зі стресогенними чинниками, перегляд власних поглядів на можливість контролювати себе у стресовій ситуації; розвиток навичок швидкого та адекватного реагування на стресогенні умови; велика індивідуалізація поведінки та усунення стереотипів, що асоціюються зі стресовою ситуацією; розвиток впевненості у собі.

Наведений репертуар не обмежується описаними вище вправами. Їхня послідовність і склад можуть змінюватися залежно від підготовленості учасників та цілей, які ставить перед собою ведучий. Вправи з розвитку стресостійкості може бути запозичено із вже опублікованих раніше, і навіть із нових публікацій, але з обов'язковою адаптацією до конкретних задач професійної діяльності.

Модуль 2. Методи контролю мислення. Є базисними для усіх інших саморегулятивних технік. Вони полягають або у контролі якості картини подій, яку індивід розглядає в уяві, або у зупинці розумових уявлень. Ці методи призначені для безпосереднього регулювання станів свідомості. Вони можуть сформувати культуру психічного життя і свідомості. Більшість дорослих людей розучилися жити у реальному світі й існують у власних уявленнях. Вони ніби постійно розглядають якийсь відеофільм, створений з елементів власних спогадів і фантазій, живуть у ньому, а безпосередня дійсність сприймається у розмитих формах. Образно кажучи, психічний простір являє собою напівпрозору мушлю, через стінки якої свідомість контролює лише окремі сторони зовнішньої дійсності. Але більшою мірою вона захоплена спогляданням власного внутрішнього психічного змісту.

Вправи цього модулю спрямовано на формування навичок психічної саморегуляції завдяки методам самоконтролю актуального емоційного стану, методам управління увагою (її концентрацією, переключенням, стійкістю), методу образної сенсорної репродукції. Зокрема, рекомендується зміщувати фокус своєї уваги з потоку негативних думок на нейтральні або позитивні, у такий спосіб нормалізуючи емоційний стан. Когнітивні техніки, що застосовуються у тренінгу, забезпечують припинення думок, що викликають психоемоційний дискомфорт, і тим самим перешкоджають подальшому розвитку негативних переживань і відчуттів

Протягом 6-ти занять учасниками освоюються і закріплюються навички застосування технік концентрації і переключення уваги. Позитивні твердження є важливим елементом аутогенного тренування, ефективність якого багаторазово підтверджена. Позитивне твердження, або афірмація (від лат. «Affirmatio» – «підтвердження»), – коротка фраза, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в несвідомому людини і може сприяти покращенню психоемоційного фону.

Досвід роботи із різними методами переконує, що найзручнішим способом виокремлення у полі сприйняття тих конкретних об'єктів, на які буде спрямовано психічну саморегуляцію, є підхід Ф. Перлза, який виокремив у

внутрішній картині світу людини три зони усвідомлення: зовнішню, внутрішню та середню [297]. У зовнішній зоні усвідомлення представлено образи зовнішнього світу. Вони формуються за механізмами відчуттів і сприйняття за допомогою п'яти аналізаторів: зорового, слухового, тактильного, нюхового і смакового. За допомогою внутрішньої зони усвідомлення людина відчуває власне тіло і окремі його частини. Механізм цих відчуттів також об'єктивний і забезпечується висхідними нервовими шляхами, що йдуть від інтерорецепторів. У зовнішній і внутрішній зонах усвідомлення присутня, хоча й інформаційно перетворена, але усе ж таки об'єктивна реальність, з якою має справу індивід на конкретний момент часу, тобто «тут і тепер». У середній зоні усвідомлення, на відміну від описаних раніше, присутні образи, відчуття переживань, що створені не шляхом відображення об'єктивної реальності, а шляхом синтезування образів внутрішньої картини світу з елементів, витягнутих із пам'яті. Ці синтезовані образи створюються шляхом фантазування, мріяння, роздумів, спогадів, спогадів за механізмом мислення, уявлення та уяви, тобто у середній зоні усвідомлення відображено світ, що існує «там і тоді».

Для відпрацювання навички контролю станів середньої зони усвідомлення у цьому методі є набір тренувальних практичних занять. Найпростіший варіант контролю мислення полягає у тому, щоб стежити за якістю тієї картини подій, яку наразі розглядають перед своїм внутрішнім поглядом, перебуваючи у середній зоні усвідомлення. Стежити треба за тим, щоб: ці психологічні образи не були емоційно забарвлені негативними переживаннями: злістю, сумнівом, роздратуванням, страхом, суперечкою або з'ясуванням стосунків зі своїми опонентами; щоб стримувати власне бажання повернути до своєї свідомості цей негативно забарвлений емоційний образ, інакше людина буде вимушена через деякий час перебувати у ньому постійно. Думка при цьому «застрягає» й одноманітно повторюється знову і знову. Ці стани несприятливі як для психіки, так і для організму. Необхідно намагатися одразу ж переключити власну увагу або на реальну дійсність, або, у крайньому

разі, на приємні спогади, на складання особистих планів, а ще краще - на творчий процес, для цього, взагалі-то, й призначений людський розум.

Треба пам'ятати, що необхідно позбуватися негативних уявлень одразу ж. Після того, як вже кілька разів прокрутити у власних думках неприємну ситуацію, такий стан може закріпитися у свідомості й її вже буває неможливо позбутися, ця думка стає її володарем. Вміння контролювати власний розумовий стан є основою духовної культури людини.

Інша частина психотехнічних прийомів контролю мислення спрямована на зупинку процесу уявних уявлень. Для багатьох цей підхід здається дивним, хоча він заснований на природних механізмах роботи людської свідомості. Оскільки середня зона усвідомлення є місцем створення фантазій, мрій та уявлень, то той, хто практикує психічну саморегуляцію, стикається з можливістю «вимкнути» її й досягти стану не-мислення. Прямий шлях до досягнення цього стану - це сприйняття дійсності через зір, слух, нюх, дотик, смакову чутливість, тобто перемикання свідомості на зовнішню і внутрішню зони. Цей стан є основою йоги. С. Патанджалі – стародавній трактат, що вперше викладає сутність йоги, починається із висловлювання: «Йога – є зупинка мислячого начала».

Розглянемо можливості фіксації уваги на зовнішній зоні. Якщо зуміти повністю зосередити свою увагу на тому, що відбувається поза власним тілом і свідомістю – на зовнішній фізичній реальності, то у такий спосіб можна повністю вийти із середньої зони ілюзій і бути у стані не-мислення. Цей стан ще можна назвати спогляданням. Саморегуляція станів зовнішньої зони усвідомлення полягає у роботі з процесами уваги та сприйняття. Відомо, що увага є процесом, який визначає спрямованість і вибірковість психічної діяльності. Таким чином, навчившись керувати увагою, можна навчитися керувати власним психічним станом.

Тренінг саморегуляції полягає, здебільшого, у відпрацюванні навички розрізнення таких процесів, як звуження та розширення обсягу уваги під час сприйняття зовнішніх об'єктів у зоровій та слуховій модальностях, вмінні концентруватися на окремих об'єктах або швидко перемикатися з одного

об'єкта на інший. Він також дозволяє навчитися точно фіксувати моменти, коли свідомість перемикається із зовнішньої зони усвідомлення на середню, що надає можливість індивідові довільно обирати ці зони для власної психічної діяльності. Отже, практикуємо цей стан на двох найрозвиненіших у людини інформаційних каналах - зорі та слуху.

*Вправа 1.* Розплющіть очі та озирнитись навкруги. Спробувати відчутти, що існуєте зараз тут, саме у цьому місці нескінченного світу, що існуєте саме зараз, у цей момент вашого життя, і взагалі, що ви саме існуєте, і ваше життя існує саме зараз і тут. Подивитись на навколишній видимий світ повними очима, світ навколо плинний і мінливий, і те, що зараз бачите - це неповторні миті, яких більше не буде. А зараз відкрийте ваш слух. Світ навколо ще й звучить. Прислухатись: поза вами є віддалені звуки міста й природи, є ближчі звуки приміщення, в якому перебуваєте, а є ще й зовсім тихі звуки руху повітря й чогось іще, може, руху крові у ваших судинах. А зараз спробувати чути світ як оркестр, не виокремлюючи жодного звучання. А тепер переходимо до сприйняття світу і видимого, і того, що звучить, водночас. Після такої практики здається, що краще відчувається й усвідомлюється світ, у якому плине ваше життя, виявляються у собі нові психічні якості та можливості. Ця практика включення свідомості у сприйняття реального світу є основою для багатьох світоглядних систем. За усієї позірної пасивності стану споглядання вона надає можливість повністю включити свідомість у природний потік життя і через нього пізнати світ та скоординувати своє існування, згідно із цими природними закономірностями.

Можна переконатись, що втримати увагу тривалий час на зовнішній зоні дуже складно, свідомість однаково зісковзує у середню зону – зону думок та уявлень, і через деякий час людина ловить себе на тому, що знову про щось думає. У людей є звична тенденція - піти від реальності, але ж життя єдине нескінченне і, можливо, і справді є сенс вбирати очима, вухами, усім тілом неповторні миті буття хоча б іноді, хоча б на кілька хвилин на день. Практика споглядання у житті людини є важливою не лише з екзистенційного погляду, а й як повсякденний механізм психічної саморегуляції, що надає можливість



скасувати негативні емоційні стани. Для того, щоб заспокоїти себе після емоційного зриву, треба перевести усе своє сприйняття на зовнішню зону, утримувати його там деякий час. У цей час людина перебуватимете у стані немислення, у цей час і психіка, і тіло придуть у спокійний стан. Однак це одна із найскладніших практик. Утримати свідомість зовні дуже важко. Але щоб навчитися контролювати зовнішню зону і не мислити, можна виконати таку тренувальну вправу.

*Вправа 2.* Намалювати на білому папері чорну пляму діаметром 1,5-2,0 см, розмістити її фронтально перед собою на відстані, на якій її добре видно. Сісти зручніше і намагайтеся цю чорну пляму з інтересом розглядати. Для багатьох ця вправа може здатися безглуздою. Однак це прекрасний психологічний тренінг. Людська психіка влаштована так, що людина сприймає те, що є рухливим, що має мінливу форму. А у чорному колі мінімум інформації – є біле тло і чорна пляма та замкнутий без виступів малюнок. Тому у зорового сприйняття є прагнення відійти від споглядання чорної крапки у спостереження цікавіших зовнішніх або внутрішніх об'єктів. Ця вправа, під час якої людина споглядає із цікавістю і без напруження безглузду чорну крапку, дозволяє тренувати вольовий процес: людина розглядає те, що є нецікавим, і людина контролює власні думки, утримуючи свідомість у зовнішній зоні, не даючи їй можливості зісковзувати у світ уявлень. Під час виконання цієї вправи необхідно фіксувати ті моменти, коли свідомість йде у середню зону фантазій. Треба відключатись від неї й знову переводити увагу на зовнішню зону – чорну пляму. Можна відчувати той момент, коли людина йде у мислення, використовуючи таку особливість зорового сприйняття. Через деякий час, після того як вона почала дивитись на пляму, вона може помітити навколо неї блискучий білий ореол. Він утворений білою плямою, яку можна побачити, якщо злегка зсунути очі вбік. Якщо людина бачить чорну пляму із білим ореолом навколо неї або із білою плямою, яка плаває поруч із нею, то це означає, що вона і справді дивиться на цей об'єкт і перебуває у зовнішній зоні усвідомлення. Якщо ж ореол і пляма зникли, то значить, очі розглядають або сторонній об'єкт, або уявну картину середньої зони. Тоді необхідно вольовим

зусиллям знову повернути власну свідомість на виконання того завдання, яке перед собою поставлено - споглядання чорної плями. Ця вправа допомагає розрізнити стан мислення й не-мислення та тренувати вольовий процес контролю зовнішньої дійсності, який надалі стає звичним і виконуватиметься без зайвого напруження. Якщо зовсім складно займатися із чорною плямою – не виходить ніяк на ній зосередитися, то можна почати зі споглядання якоїсь фотографії або репродукції сюжетної картини. Якщо й це складно – треба почати зі споглядання полум'я свічки, воно легко приковує увагу.

*Вправа 3. Зупинка думок, що веде до купювання неприємних психоемоційних переживань.*

Варіант № 1. Зосередитись на потоці думок, які приходять у цю хвилину, тобто усвідомити їх (при цьому можна, якщо дозволяє ситуація, заплющити очі). Подумки, достатньо жорстко, сказати «стоп» і зупинити потік думок (замість слова «стоп» можна використати уявлення рівнозначних за ефектом зорових символів, наприклад, автомобільного знака «стоп» або шлагбаума).

Варіант № 2. Перемістити фокус уваги назовні, тобто спрямувати його на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття. Переміщаючи увагу, перерахувати усе, що сприймається: Я бачу... Я чую... Я відчуваю... Іншими словами, просто «відпустити» власну увагу, у режимі вільного польоту споглядати навколишній світ в усьому його різноманітті фарб, форм, звуків, запахів і відчуттів.

Варіант № 3. Являє собою модифікацію варіанта №2. Відрізняється від нього тим, що обирається один якийсь зовнішній об'єкт і детально описується. При цьому необхідно прагнути до безоцінних висловлювань: подумки описуючи об'єкт, зазначати лише те, що дійсно у нього є, а не є домислами. Наприклад: Правильно – «Комп'ютер. Монітор. Екран плоский. Корпус пластмасовий, білого кольору тощо». Неправильно – «Комп'ютер. Безглуздий монітор! Усього 60 Гц! Хіба можна на такому працювати? І т. п.».

У прикладі, позначеному як «неправильно», присутня оцінка, що є суб'єктивною думкою. А будь-яке оціночне судження підвищує ризик формування негативних емоційних переживань і розвитку стресу. Але

повністю позбавити себе оцінок того, що відбувається у навколишній дійсності, практично неможливо, якщо тільки не бути дзен-буддійським ченцем.

Для підвищення толерантності до стрес-чинників достатньо використовувати описану техніку і під час її виконання прагнути до безоцінного констатування сприйманого.

*Вправа 4. Техніка «реалізм думки – оптимізм дії».*

1-й крок. Ви переконані, що попереду на вас чекає якась ситуація, що загрожує неприємними переживаннями. Ви можете: або «тремтіти» у передчутті; або поставити собі запитання: «Що саме мене так лякає?», максимально конкретизувавши власні побоювання. Запитайте себе: «А що дійсно жахливого може статися?» Вас четвертують? Вам нічого буде їсти? Ви залишитеся без даху над головою і замерзнете у чистому полі? Тоді запитайте себе, на підставі чого ви дійшли такого висновку. Чи не чистий це політ вашої відірваної від реальності фантазії?

2-й крок. Для цього поставте собі запитання: «Що може статися у найгіршому випадку?» Якщо з'явилося безліч невизначених, але вкрай дискомфортних відчуттів і припущень – поверніться знову до першого кроку: саме у цьому полягає наступний. На рівні образів: уявіть «Що я бачу у цій ситуації?» Наприклад: «Гнівний, осудливий, спопеляючий погляд, готовий розтерти, спалити, перетворити на жменьку попелу і відкинути!» Уявили? Чудово. На рівні звуків: запитайте себе «Що я чую?» Наприклад: «Мене послали... дуже далеко! Сказали таке, що тепер усе – життя скінчилося, я пропав, загинув, я нікчема і т. п.». Почули? Чудово. На рівні відчуттів: відчуйте: «Що я відчуваю у цій ситуації?» Наприклад: «Червонію, зеленію, блідну, тремчу, вкриваюся потом, задихаюся, серце зупинилося, непритомнію!» Відчули? Чудово! Ваші насичені відчуття – це критерій правильної роботи у цій техніці. І ось тепер, якщо ви це відчули справді по-справжньому і вам так погано, що здається – «це усе», переходити до наступного кроку.

3-й крок. Заспокойтеся! Зробіть 2 с вдих, 2 с паузу і 3 с видих. Як це не дивно, ви усе ще живі! І серце б'ється (хоч і швидше), і усі частини тіла на місці (можете перевірити). Переходимо до наступного кроку.

4-й крок. Після того як негативний елемент прийдешньої події максимально конкретизовано, розробити один або кілька варіантів його нейтралізації або подолання. Наприклад, якщо суворий погляд начальника нервує, змушує відводити очі або дивитися у підлогу, спробувати дивитися начальнику не прямо в очі, а на перенісся, це допоможе вам зібратися із думками. Якщо вас пригнічує авторитет іншої людини і ви губитеся у розмові з нею, застосуйте гумористичну уявну модель і ви відразу поставитеся до ситуації простіше, без непотрібного тремтіння.

Техніка може здатися екстремальною за відчуттями. Тепер дуже ретельно продумати такі речі (можна записати свої припущення): «Що ж справді й конкретно загрожує мені?»; «Наскільки ймовірно несумісне із життям?»; «Як конкретно цю ситуацію можна нейтралізувати або подолати?» (за власним досвідом або моделями інших людей). Ця техніка є корисною у багатьох життєвих ситуаціях. Продумувати варіанти, що мають високу ймовірність, зокрема й негативні, не означає відмовлятися від власних намірів. Чітко позначивши у свідомості ситуацію, ми здобуваємо інформацію. І тому у наших силах підготувати себе, продумати свої дії так, щоб найгіршого не сталося.

*Вправа 5. «Кіносеанс виконання бажання» (техніка образної сенсорної репродукції (візуалізації)).*

Уявіть собі, що ви сидите у кінозалі і фільм ще не почався. Екран порожній, але ось поступово гасне світло, і ви починаєте крок за кроком «проекувати» деталі образу вашого бажання на цей екран. Неважливо, що є вашою метою: успішне складання іспиту, зустріч із важливою для вас людиною чи ділові переговори. Уявіть у власній уяві той підсумок, до якого ви прагнете, і після того, як він жваво і чітко постане перед внутрішнім поглядом, перемістіть його на екран. Тепер оживіть картинку, нехай фільм прийде у рух. Побачте на екрані, як вас вітають зі складеним іспитом, як ви зустрічаєтеся із

потрібною людиною або відзначаєте завершення успішних переговорів. Додайте побільше деталей у цей фільм і перейміться ним так, немов він вже є частиною вашого життя. Увімкніть у нього звуки, додайте кольори та рухи і подивіться з уявного залу для глядачів, як здорово буде, коли ви досягнете своєї мети, а стрес залишиться позаду. Тепер подумки перенесіться із залу для глядачів на екран, адже фільм же про вас, і ви цілком можете відчувати себе його головним героєм. Знову прокрутіть фільм, але тепер уже подивіться на усі події на власні очі, почуйте усі голоси і звуки, відчуйте дотики, смак, запах. Створіть повний образ бажаного майбутнього, зрідніться з ним. Тепер подумки перемотайте плівку назад, до початку фільму, і знову пройдіть усі етапи шляху від теперішнього моменту до вашого тріумфу. Як би ви хотіли діяти? Як потрібно діяти? Яким би ви напевно сподобалися собі? Заряджайте себе програмою успіху, вбирайте її усіма клітинками власного тіла.

***Вправа 6. «Дякую вам за те, що ви...» (раціональна психотерапія).***

Згадайте якусь ситуацію, коли хтось розсердив вас і змусив вийти із себе. Якнайточніше відтворіть у свідомості усю обстановку того випадку, згадайте свого опонента, його слова, вашу реакцію на них, а потім різко поверніться назад у реальний світ сьогоднішнього дня. Зробіть кілька повільних протяжних видихів із затримкою, щоб заспокоїтися, після чого поставте собі запитання: «За що, незважаючи на усе, я усе ж таки можу подякувати своєму опонентові?» Знайдіть щонайменше три позитивні висновки, які ви можете винести із тієї ситуації. Запишіть їх на папері. Знову поверніться до тієї ситуації, візуалізуйте свого супротивника, почуйте його слова, згадайте свій тодішній гнів або образу, після чого подумки зверніться до опонента з тими словами подяки, які ви придумали. Проаналізуйте власний стан і відзначте зміни.

Формування методів контролю функцій тіла ґрунтується на тому, що емоційні стани обов'язково проявляються у зміні функціонування фізіологічних систем. Тому багато систем психічної саморегуляції, що історично склалися, ґрунтуються на регуляції двома функціями організму - дихання і тону м'язів, якими кожна людина здатна довільно керувати.

*Вправа 7 «Сходи ієрархії страхів» (техніка систематичної десенсибілізації).* З кожним індивідуально обговорюється передбачувана тема образу, що реконструюється. При цьому приділяється увагу тому, щоб обрана ситуація була надзначущою, щоб за умов групового навчання і ліміту часу відпрацювання глибинних страхів було проведено ефективно. В основному для відтворення образів обираються сцени із професійної діяльності та повсякденного життя: неприємна розмова, неправильна поведінка оточуючих, необхідність виконання небажаної дії тощо. Для вибору індивідуально-значущої ситуації та подальшого коригування негативного емоційного стану, що виникає під її впливом, кожному учаснику пропонується скласти письмово ієрархію негативного емоційного стану у конкретній обраній ситуації. Далі проводяться навчання прийомам систематичної десенсибілізації. На останньому етапі кожного заняття обговорюються відчуття на момент тренування, а також типові кризові ситуації: конфліктні службові ситуації, конфліктні ситуації у сім'ї. Під час обговорення багато учасників можуть повідомляти про те, що, моделюючи ситуацію, що викликає напругу, зазвичай відчували легку напругу м'язів плечового поясу, рук, ніг та ін. Виходячи з індивідуально-психологічних особливостей, ставлення учасників до певних ситуацій тренер спільно з ними прагне знайти найбільш прийнятні форми реагування, виробити індиферентне ставлення до цих ситуацій. Таким чином, проводиться корекція ставлення до стресогенних ситуацій і виробляється оптимальна система реагування.

*Раціональна терапія* допомагає по-новому поглянути на психотравмівну ситуацію і, як наслідок, знизити рівень емоційного напруження.

*Вправа 8. Визначення сфери своєї компетентності.* Подумки окресліть навколо себе область, куди входить те, що вам належить, що ви любите, на що можете впливати – «коло вашої компетентності». Туди увійде ваш дім, ваші близькі та друзі, ваші улюблені заняття, ваші плани тощо. За це коло неминуче потраплять безліч інших речей. Подумайте над цим і усвідомте, що ми не можемо і не повинні прагнути контролювати усе у цьому світі, а також реагувати на усе, що у ньому відбувається.

*Вправа 9. Найкраще – ворог хорошого.* Удосконалюватися можна до нескінченності! Навіть перфекціонізм повинен мати розумні межі. Якщо весь час прагнути до досконалості, то можна витратити надто багато сил на процес - і втратити з поля зору кінцеву мету. Багато людей доводять себе до стану хронічного стресу тим, що намагаються домогтися досконалості там, де це зовсім не обов'язково. Йдеться про цілком розумних, організованих і цілеспрямованих фахівців, які витрачають чимало зусиль на те, щоб на їхньому робочому місці завжди панував ідеальний порядок або ж годинами шліфують поточну чи звітну документацію. Таким людям можна нагадати слова Г. Сельє, який попереджав: «Зізнайтеся, що досконалисть неможлива. Встановіть собі реальну вершину, прагніть до неї і задовольняйтеся цим. Залиште собі час для радощів і відпочинку» [323, с. 202].

*Вправа 10. Розділяйте рольові функції та особистісні реакції.* З проблемою змішання особистісних і рольових реакцій часто стикаються представники багатьох професій, які за службовим обов'язком вимушені ухвалювати або виконувати непопулярні рішення. Щоб зберегти в таких умовах душевну рівновагу і не стати жертвою стресу, потрібно вміти відокремлювати свою соціальну роль від власної особистості. Для цього потрібно усвідомити, які ваші вчинки є рольовими (такими, що фактично не залежать від вас), а які ви робите, виходячи зі своїх особистих уподобань і установок. Подумки порівняйте свою професійну роль із професійним одягом, і коли ви змушені виконувати неприємні для інших дії, уявляйте собі, що ці дії йдуть не від вас, а від вашого робочого одягу. Коли ж люди спрямовуватимуть на вас потік негативної енергії, нехай вона також іде у ваш робочий одяг. Раз на тиждень витрушуйте ваш робочий одяг або чистіть його, уявляючи, як разом із пилом з нього злітають усі негативні почуття і побажання.

*Вправа 11. «Принцип зебри».* Щастя і нещастя перемішані не лише у просторі, а й у часі. Слідом за низкою проблем і неприємностей неминуче настає смуга світлих днів і гарного настрою. Якщо доля аж надто енергійно «пресує» вас, не даючи перепочинку, завмірть на деякий час, відступіться від боротьби і переведіть дух. Можливо, ваш час просто ще не настав і вам слід не

битися на смерть із неприступною фортуною, а накопичити сил і гарненько подумати, якою дорогою ви йдете. Майте на увазі: дуже часто подібні чорні смуги посилає нам не чужа нам доля, а наша власна підсвідомість, яка у такий спосіб просто хоче показати, що ми обрали невірну мету. У цьому разі не слід усіма силами впертися, опираючись своїй сутності, а є сенс підкорегувати власні наміри.

*Вправа 12. Прагматизація стресу.* Якщо хтось критикує вас або каже вам неприємні речі, то перш ніж випускати із надниркових залоз порцію руйнівного адреналіну, зробіть емоційну паузу (для цього можна видихнути і на деякий час затримати дихання), після чого запитайте себе: «Яку користь я можу отримати із цих слів?» Повірте, що за бажання користь отримати можна із чого завгодно: із гною виходить чудове добриво, зубний біль слугує джерелом доходів для стоматолога, а із побутового сміття в Японії отримують електрику. Так само і з запальної критики ви, якщо постараетесь, можете отримати якусь нову інформацію про себе або про співрозмовника. А далі потрібно зробити найважчий, але захопливий вчинок: похвалити свого опонента! За що? Це ви можете придумати самі, наприклад: за те, що він допомагав вам тренувати витримку і терпіння; за те, що він допоміг вам подивитися на себе збоку; за радість перемоги над собою і над ситуацією (якщо ви усе ж таки не піддалися на провокацію і не дали волю гніву і роздратуванню).

Наступні два модулі засновано на регуляції тілесних функцій (методи контролю функцій тіла). Він також спирається на природні механізми функціонування живого організму. У цьому разі емоційний стан контролюється через внутрішню зону сприйняття. Включення свідомості у внутрішню зону усвідомлення має такі цілі:

вміння розрізняти у внутрішніх відчуттях тіла а) різні частини тіла (наприклад, окремі пальці, кисть, передпліччя, плече) і відчувати їх у місцях їхнього реального розташування б) напружені й ненапружені групи м'язів в) холодні й теплі частини тіла;

вміння відчувати зміни у тілі під час здійснення вдиху та видиху.



Відчувати зміни у тілі під час різних положень тіла та його кінцівок, під час різних рухів і під час вправ на розтягнення. Довільно домагатися змін у тілі або в окремих його частинах у бік розслаблення м'язів і потепління кінцівок; вміння розрізняти рухи, за яких не створюється статичне напруження м'язів; вміння розрізняти ті рухи, які розтягують певні окремі групи м'язів; вміння визначати моменти, коли свідомість починає перемикаватися із внутрішньої зони усвідомлення на середню.

Емоції мають безпосередній зв'язок із функціями тіла. У цьому відношенні вони – це найбільш «грубий» психічний процес, оскільки найбільш тісно пов'язані із фізіологічним функціонуванням організму. Якщо людина перебуває і будь-якому емоційному стані, то, обов'язково, при цьому змінюється напруга вегетативних систем організму: змінюється частота дихання і серцебиття, змінюється обмін речовин, тонус м'язів і електромагнітна активність органів тощо. Якщо ми зможемо заспокоїти наше тіло, отже, зникне і емоційне напруження. У нашому організмі лише дві функції піддаються довільному управлінню свідомістю – це дихання і тонус м'язів. Решта функцій заблоковані, їх важко або неможливо змінити зусиллям волі. Тому ми не будемо включатися і ці інтимні фізіологічні процеси, з ними впорається центральна нервова система, а спробуємо впливати на наш організм, а через нього й на наші емоції через доступні свідомому регулюванню функції - дихання і тонус м'язів.

Модуль 3. М'язова релаксація. *Прийоми регуляції тону м'язів.* Керувати психічними і тілесними функціями можна навчитися і через довільне управління тонусом м'язів. М'язовий корпус людини дуже чутливо реагує на негативні емоції напруженням різних груп м'язів, на уявлення в уяві неприємних подій або рухових актів. Причому напруження окремих груп м'язів може зберігатися тривалий час, навіть роками. При цьому постійне напруження окремих груп м'язів призводить до зміни постави, впливає на функціонування внутрішніх органів, визначає її психічний стан. Напруга м'язів не знімається у багатьох дорослих людей навіть під час сну. Зверніть увагу на те, як спить дитина, як вона лежить, розкинувши своє тіло у ліжку. Більшість

же дорослих нагадують при сні стиснуті грудочки. Такий стан тіла не дає повноцінного розслаблення та відпочинку. Мабуть, лише сильне фізичне стомлення викликає необхідність добре розслабитися усім м'язам. Тому після великого фізичного навантаження людина, економлячи власні сили, і рухається більш розслаблено, і спить, розкинувшись, віддаючи власне тіло відпочинку. На цьому ефекті засновані деякі методи розслаблення м'язів усього тіла або окремих його груп. Якщо сильно напружені якісь м'язи (обличчя, кисті рук, плечі, спина, ноги чи ін.), можна спробувати напружити їх ще більше, ще сильніше, ще із більшим зусиллям, а потім зняти його, і відбудеться компенсаторне розслаблення цих м'язів, а разом із ним прийде і психічна рівновага. Оскільки емоції й особливо негативні емоційні стани пов'язані із напруженням м'язів, скасувати це м'язове напруження можна і шляхом вольового зусилля. Дорослим людям цьому вже необхідно навчатися, тому що це напруження стає звичним. Однак у більшості бажання навчитися цьому не виникає.

У тренінгу вправи подаються за такою схемою:

- вивчається і тренується розслаблення окремих груп м'язів. Кожна вправа спочатку тренується за допомогою реального руху, а потім без руху, подумки (шляхом пригадування відчуттів). У такий спосіб відбувається ідеомоторне тренування;

- кожний учасник групи за допомогою багаторазового самоспостереження з'ясовує, які м'язи напружуються при негативних емоціях (самоспостереження є домашнім завданням);

- відпрацьовуються навички локальної релаксації.

Зверніть увагу на стан м'язів верхньої частини спини. Це зона, на якій найактивніше проявляються негативні емоції. У цьому відношенні людина нагадує наших найближчих біологічних родичів – наземних ссавців. Подивіться на собаку, коли вона сердиться, агресивний, збентежена або ображена. Вона вся напружується, і шерсть на її загривку піднімається сторчма - це за рахунок напруження м'язів спини. Реакція відповідних м'язів людини на

негативні емоції така сама – якби на шиї та спині у нас було волосся, воно б стало сторчма.

Щоб швидше прийти до психічної рівноваги після емоційної реакції, постарайтеся розслабити хоча б м'язи спини, шиї, потилиці. Посувайте головою у різних напрямках, поворухніть плечами, опустіть їх донизу, струсіть руки. Якщо ви зможете зберегти розслаблення цих ділянок тіла після емоційного спалаху на 15-30 хв. (це час дії біохімічних складових стресу), не дозволяючи водночас власній свідомості відтворювати в уяві негативні події, то за цей час можна повністю прийти до психічної рівноваги.

Зона верхньої частини спини – вельми значущий відділ людського організму. Напруга м'язів цієї зони свідчить про перемикання свідомості на середню зону усвідомлення. Ступінь їхнього розслаблення або напруження видає емоційний стан, видає агресивні спонукання, спричиняє скутість або розслаблення інших частин тіла, сприяє формуванню постави та ходи.

А зараз з'ясуємо ще одне дуже важливе значення цієї м'язової зони – вплив її на функціонування внутрішніх органів.

Практично усі вони одним своїм кінцем прикріплені до плечового поясу, іншим – до хребта. Таким чином, напруження цих м'язів призводить до механічного, силового впливу на хребет, а через нього – на один із найвідповідальніших органів тіла – на спинний мозок, що виконує функцію управління життєдіяльністю нашого організму. Тому напруження м'язів спини може вплинути прямим або непрямим чином на роботу внутрішніх органів.

У спеціальній літературі з аутотренінгу зазвичай ідеться про повне розслаблення м'язів тіла, тобто пропонується викликати шляхом спеціального тренінгу млявість і «провислість» м'язів, чого можна домогтися лише у нерухомому стані. Однак в активному стані під час руху теж можна розслаблятися, але у цьому разі можна говорити про природний режим активності усіх м'язів. Ця природність пов'язана з тим, що будь-який процес життєдіяльності має ритмічний характер, де обов'язково є фаза скорочення м'язів і фаза їхнього розслаблення. У здоровому організмі усі ритмічні процеси є взаємопов'язаними: і ритм дихання, і ритм биття серця, і ритм руху, і дуже

дрібні автоколивальні рухи кожного органу, і ритм зміни функціональної активності, які створюють єдиний коливальний процес кожної живої системи. Таким чином, коли йдеться про розслаблення в активному стані, під час руху, то це означає, що водночас зберігається певний природний ритм напруження і подальшого повного розслаблення м'язів. Цей режим надає можливість зберігатися природному автоколивальному процесу у м'язах, який бере участь у життєзабезпеченні організму, обміні речовин, у кровообігу тощо. Тому тривале м'язове напруження, що не змінюється фазами розслаблення, призводить до порушення обмінних процесів, яке відчувається як скутість, тяжкість або напруження.

У багатьох людей, які перебувають у тривалому психоемоційному напруженні, або переживанні негативних подій у власній свідомості, м'язи їхньої шиї та спини перебувають у постійному тонусі, вони стають твердими, як камінь, зростає їхня маса, у людини змінюється постава і хода, з'являється скутість і незручність у рухах. А найголовніше - порушуються обмінні процеси, що призводять до остеохондрозу, радикуліту, механічної травматизації корінців спинного мозку і порушень його функції управління внутрішніми системами.

Нижче пропонуються деякі підходи до вміння розслаблятися повністю у стані знерухомлення. Це природна фаза життєдіяльності організму - повна релаксація усіх м'язів, якій потрібно вчитися більшості дорослих людей заново.

Статичні методи релаксації. У людській свідомості є внутрішня зона сприйняття. Це область відчуття свого тіла і його життєвих процесів. Практика повної релаксації пов'язана із переведенням свідомості до цієї зони, у відчуття м'язів тіла і з вмінням доволно викликати їхнє повне розслаблення. Перед тим, як почати практикувати повний релаксаційний тренінг, необхідно запам'ятати спочатку деякі основні його правила щодо оптимізації цього процесу і рекомендації з техніки безпеки.

Під час релаксації не змушуйте м'язи розслаблятися, ви маєте лише дозволити їм це зробити. Під час релаксації ви домагаєтеся абсолютно

природного стану. Коли м'язи не працюють і тим паче, коли вони відпочивають, вони мають перебувати у повному розслабленні. Ви просто «відпустите їх на свободу», надайте їм можливість повного відпочинку.

Не розслабляйтеся швидко. У деяких людей це може викликати неприємні або болісні відчуття. Тим більше це небезпечно під час розслаблення у вертикальному положенні тіла.

Виникнення будь-яких дискомфортних відчуттів свідчить про неправильне розслаблення без урахування особливостей вашого організму. Тому негайно виходьте із розслаблення шляхом глибокого вдиху та напруження всього тіла. Добре викликати у себе реакцію потягування та позіхання. Це природний природний механізм переведення організму зі стану релаксу у неспання. Позіхання і потягування вмикають обмінні процеси, властиві стану активності, люди здебільшого втрачають з віком цю природну гімнастику, і вона не вмикається у них навіть після сну, чого не скажеш про дітей і тварин. Закінчувати будь-який навіть нетривалий релаксаційний тренінг потрібно шляхом увімкнення процесів активності - через глибокий вдих, м'язову напругу усього тіла і, за можливості, позіхання та потягування.

Потрібно весь час пам'ятати, що шляхом релаксації ми досягаємо найприроднішого природного стану, який може відчуватися через стан комфорту і задоволення. Якщо запропоновані положення тіла для розслаблення, хоча вони і є найбільш раціональними з погляду перебігу життєвих процесів, здадуться вам незручними або спричиняють хворобливі відчуття, можна поміняти вихідну позу на більш зручну. Шукайте комфорт і зручність для власного організму, не дійте насильно. Однак починати усе ж варто із запропонованих положень. Ви пізніше виявите, що вони є оптимальними.

Тренінг релаксації пов'язаний із контролем мислення. Необхідно «відвести» власну свідомість у внутрішню зону усвідомлення - у відчуття конкретних м'язів і через це їх розслабити. Не дозволяйте власній свідомості йти до зони уявлень, адже при цьому ви перестаете контролювати стан м'язів. Необхідно пам'ятати, що емоційні уявлення, які виникли під час релаксації,

мають тенденцію до застрягання, і їх буде важко позбутися. Якщо в процесі зосередження на релаксації свідомість почне занурюватися у світ думок, постарайтеся звільнитися від них на видиху та знову переведіть увагу на ту роботу, яку ви виконуєте – на розслаблення певних груп м'язів. Цим ви також тренуєте вашу волю – вміння довільно утримувати увагу на необхідній діяльності. Якщо вам важко відключитися від власних думок, почніть практикувати саморегуляцію з прийомів контролю мислення, які описані вище.

У багатьох посібниках з аутотренінгу рекомендовано прийоми фіксації уваги на заспокоєнні внутрішніх органів на кшталт «Мое серце б'ється рівно» або «Мій шлунок працює добре» тощо. На жаль, цей підхід не можна рекомендувати усім. У багатьох тривожних людей і хворих на психосоматичні захворювання можливі т. з. парадоксальні реакції, тобто погіршення діяльності цих органів. Тому такий практикум можна проводити лише під керівництвом досвідчених фахівців. На мій погляд, ця тактика взагалі зайва. За роботою внутрішніх органів «наглядає» автономна нервова система, і нашій свідомості не варто втручатися у цей надто складний та інтимний органозмінний процес. Коли свідомість тривожна, вона може мати негативний вплив на функції внутрішніх систем організму. Для оптимальної регуляції біологічних і психічних процесів достатньо усунути всі чинники, що заважають їхній діяльності, – скутість м'язів і незібраність думок і віддати організм природному процесу – підтримці життєвих процесів.

У процесі релаксації в деяких людей можуть виникнути парадоксальні м'язові реакції. При спробі розслабити деякі м'язи вони чомусь, навпаки, напружуються. Це показник психічної напруженості. Якщо цей стан болісний, потрібно вийти зі стану релаксації за методом, зазначеним вище (пункт 3). У разі продовження процесу релаксації слід перевести увагу на розслаблення інших груп м'язів, і напруга, що виникла, мине сама собою. Ще раз хочу наголосити – не дійте шляхом насильства, просто дозвольте увімкнутися природним процесам розслаблення.

Не усім можна радити тренінг відчуття тяжкості у м'язах,

рекомендований у класичних варіантах аутотренінгу. Спостереження показали, що ця практика у деяких осіб викликає дискомфортні відчуття. Має сенс практикувати просто розслаблення м'язів. При цьому у когось виникає відчуття важкості, у когось – легкості, це індивідуальне сприйняття релаксації.

Відчуття важкості, якого тривало навчають, під час подальшої практики зазвичай змінюється відчуттям легкості, тому й у цьому разі не будемо йти проти ества й нав'язувати нашому сприйняттю образи легкості чи важкості, віддамося тому почуттю, що виникає природно під час розслаблення.

Дуже важливий показник психічної рівноваги та спокою, поряд із розслабленістю м'язового корпусу, теплі руки та ноги. Тому однією зі складових релаксаційного тренінгу є зігрівання кінцівок шляхом різних психічних маніпуляцій. Найчастіше у посібниках з аутотренінгу пропонується образне уявлення тепла: «Тіло опущене у теплу воду або теплий пісок». Але краще робити зігрівання через природні джерела тепла, названі у тибетській медицині трьома обігрівачами. Вони є за нашими відчуттями найтеплішими місцями у нашому тілі. Це район сонячного сплетення, пупка і лобка. Якщо ви зумієте добре зосередитися, то відчуєте у глибині тіла у цих місцях тепло. Також краще використовувати метод зігрівання рук і ніг через відчуття тепла сонячного сплетення, тут тепло найлегше відчувається. Однак викликати відчуття тепла у цій зоні не рекомендується особам із захворюваннями шлунку, печінки, підшлункової залози. Працювати самостійно із теплом зони пупка не варто хворим із кишковими захворюваннями, зони лобка - із захворюваннями сечостатевої системи. Заздалегідь оберіть один із трьох прийнятних обігрівачів і застосуйте його, незважаючи на те, що далі в інструкції буде вестися мова про тепло сонячного сплетіння.

Запропонований варіант релаксаційного тренінгу пов'язаний із безпосереднім впливом на м'язи, тобто відходом свідомості у внутрішню тілесну зону (внутрішню зону усвідомлення). Під час тренінгу намагайтеся не уявляти окремі частини тіла, а відчувати їх. Має виникнути відчуття, що ви заглиблюєтеся у м'язи і ніби розглядаєте їх зсередини або прислухаєтеся до їхньої роботи. Постарайтеся сприймати руки, ноги, інші м'язові групи на тому

місці, де вони перебувають реально. Невірним буде виникнення зорового уявлення зовнішнього вигляду певних частин тіла, що свідчить про перехід у середню зону свідомості. Намагайтеся відчувати тіло, а не уявляти його.

Дуже важливе значення у релаксаційному тренінгу має положення тіла. М'язове розслаблення практикують у положенні лежачи на спині, напівлежачи у глибокому зручному кріслі із підголівником, сидячи на звичайному стільці, спершись на його спинку, або сидячи, випроставшись вертикально, не притуляючи корпус тіла до опори. Про розслаблення стоячи поговоримо пізніше. Поза «кучера на дріжджах», що практикується в класичних варіантах аутотренінгу, не усім показана. Вона викликає стиснення внутрішніх органів. Зовні вона також не зовсім етична і її незручно застосовувати під час розслаблення у людних місцях.

Найоптимальнішими із фізіологічної та психологічної точок зору є положення тіла із право-лівою симетрією і т. з. «розкриті пози». Руки і ноги не повинні бути у схрещеному положенні, ліктьовий, стегновий і колінний згини не утворюють гострих кутів (мінімум 90°). Починати релаксацію має сенс в одному з рекомендованих положень, однак якщо ці положення викликають дискомфорт, можна продовжувати тренінг у зручній для позі. Якщо виникає біль у спині у положенні лежачи, можна усунути їх, підібравши відповідно до своєї фігури валики під шию, поперек і коліна.

Релаксація і взагалі аутотренінг це не сон. Практикується розслаблення у бадьорому стані. Можна перейти у сон, якщо ви це запланували спеціально, наприклад, коли ви страждаєте на безсоння, але це вже не буде психічним тренінгом, а просто сном. Але, з іншого боку, стан ясної свідомості під час релаксації відрізняється від стану активного неспання. У східному психофізичному тренінгу він вдало названий активним бездіянням. Під час релаксації ми приходимо до стану спокійного, неактивного неспання. Ми шукаємо у цьому тренінгу природний стан, тому не слід старатися надмірно. Навпаки, необхідно скасувати активність, і процес розслаблення м'язів і заспокоєння свідомості прийде сам собою.



Активне бездіяння є вихідним психічним станом. Кожен із нас перебував у ньому, коли з'явився у цей світ. Не було ні думок, ні почуттів, ні бажань, ні життєвих проблем, було лише відчуття буття. Напевно, має сенс перебувати у цьому стані «початку» хоча б іноді. Такий стан є дуже значущим у психічній саморегуляції. Саме у ньому ми найповніше усвідомлюємо себе, свій психічний простір, своє єднання з навколишнім світом. Це своєрідна точка відліку, з якої можна починати щось спочатку. Тому, перебуваючи у ньому, можна найефективніше корегувати власний психічний стан. У такому стані здійснюється психічна саморегуляція, заснована на стані трансу.

Зберігати стан неспання під час розслаблення допомагає положення сидячи на звичайному стільці. Найоптимальніша у цьому відношенні поза сидячи вертикально без опори. При цьому треба поставити позвоночник вертикально, намагаючись згладити прогин у поперековому і шийному відділах. Тіло ніби «провисає» на цьому вертикальному стовпі. Зверніть увагу на голову. Куля голови має бути симетрично і зручно посаджена на стрижень позвоночника. Якщо ж вона занадто розслабиться під час релаксації, то ліпше її нахилити вперед, ніж назад або у сторони. Таке положення вертикального стовпа з розслабленим тілом у східних психофізичних тренінгах створюють позою лотоса або сидячи на колінах. На жаль, у більшості європейців, через їхній спосіб життя, конституція ніг не дає змоги практикувати ці положення. Якщо у когось вони виходять, то усе ж зверніть увагу, чи не надто ви перенапружуєтеся, намагаючись зберегти таке положення тіла. Я думаю, не варто гнатися за модним, якщо воно вам не личить.

Зберегти ясність свідомості під час релаксації вам допоможе «подорож» внутрішньою зоною усвідомлення. Не застрягайте тривалий час на одному відчутті. Намагайтеся перемикатися швидко на відчуття іншої частини тіла. Щоб краще відчуті необхідні м'язи, їх можна напружити, поворухнутися. Розслаблятися необхідно повільно, але перемикатися швидко.

Під час релаксації очі краще тримати або закритими, або напівзакритими. В останньому випадку погляд має бути розфокусований і спрямований донизу у напрямку кінчика носа (тільки не треба його розглядати). При цьому

положенні погляду легше зосередитися на тілі. Відкриті очі дають змогу зберегти ясність свідомості. Але при повністю відкритих очах може пересихати рогівка, і очі почнуть сльозитися. Найбільшого ефекту релаксації можна досягти, проводячи її на видиху. За можливості видихайте повільно і плавно.

Зазвичай процес релаксації проходить «знизу вгору». Спочатку ми розслаблюємо м'язи, які виконують найпростішу силову роботу (це м'язи ніг), далі - ті, що більшою мірою пов'язані із психічними станами. Закінчуємо тренінг релаксацією невеликих, але дуже численних м'язів обличчя та голови, які найчутливіше реагують на свій психічний стан. Цей процес релаксації «від низу до верху» надає можливість перейти наприкінці тренінгу від великовагового м'язового відчуття і закінчити його більш ясним і легким станом. Можливий і зворотний процес тренінгу «зверху вниз», але його краще проводити за окремими показаннями.

В інструкції з тренінгу (додаток X) мова йде на деякі маніпуляції з обличчям, але ця процедура лише передуює подальшій м'язовій релаксації «знизу вгору». Інструкція закінчується роботою з уявленнями, яка не є обов'язковою у релаксаційному тренінгу. У запропонованому варіанті образи задають певне емоційне почуття і стан активності перед виходом із концентрації на тілі. Ці образи можуть слугувати надалі «кодом», що надає можливість прискорити пошук почуття спокою або позитивного емоційного настрою. Кожен відчув на собі надзвичайне відчуття рівноваги під час споглядання нескінченного простору рівного, спокійного моря або безмежності світу з високої гори. Уявлення цих образів у власній уяві викликає такі ж почуття.

Динамічні методи релаксації. Метод, описаний вище, належить до розряду практик м'язової релаксації у статичному положенні тіла. Він вимагає певних умов: усамітнення, комфортного розташування для тіла, тиші. Однак розслаблятися можна у будь-якій ситуації, навіть під час активних рухів. Напруження м'язів не спричиняє жодних наслідків, якщо воно супроводжується подальшим їхнім повним розслабленням. Під час руху

частина м'язових груп (наприклад, м'язи-згиначі) певний час перебувають у стані напруження, а інша (м'язи-розгиначі) - у стані повного релаксу. У наступний момент часу усе змінюється: напружені м'язи розслабляються, а розслаблені - напружуються. У цьому разі під час руху м'язова система людини перебуває у природному коливальному процесі. Негативні наслідки в організмі виникають лише у разі тривалого напруження м'язів, яке не супроводжується їхнім розслабленням, що призводить до надмірної активації або гальмування всього організму чи окремих його функцій.

Найбільш пов'язані із негативними емоційними переживаннями м'язи верхньої частини спини. Постійне перенапруження цих м'язів легко виявити під час обмацування спини осіб із хронічними захворюваннями, тих, хто перебуває в емоційній напрузі, страждає на остеохондроз або має неправильну поставу. Щоб позбутися зайвого тривалого напруження цих м'язів, зазвичай буває недостатньо застосовувати релакс у статичному положенні. Натомість цьому можуть допомогти деякі фізичні вправи, а також формування правильної постави та ходи.

Фізичні вправи для зняття напруги. Велика частина м'язів спини прикріплюється одним своїм кінцем до хребта, іншим - до плечового суглоба. Знаючи цю особливість, можна підібрати рухові вправи, за допомогою яких шляхом розтягування м'язів можна зняти із них напругу. Загальна умова виконання усіх наведених нижче вправ – робити їх так, щоб при цьому не виникало больових відчуттів. Якщо ж біль з'являється, необхідно знизити амплітуду або зусилля під час виконання дій.

#### *Вправа 1. Витягування хребта і розтягування м'язів спини*

Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Злегка зігніть ноги у колінах. Схрестить пальці рук і витягніть якомога далі вперед руки внутрішньою стороною кистей вперед. При цьому таз спрямовується вперед, а поперек і спина – назад. Постарайтеся вигнути спину на зразок лука. Руки при цьому нагадують натягнуту стрілу. При цьому треба намагатись відчувати стан м'язів спини. У разі правильного виконання можна відчутти сильний натяг спочатку м'язів середньої частини спини, коли ведемо руки вперед, потім - шиї та

верхньої частини спини, коли їх спрямовуємо вниз, а потім - нижньої, коли руки рухаються вгору. Ефект розтягування хребта посилиться, якщо виконувати вправу 1 з перехрещеними передпліччями рук. При цьому коліна також мають бути також злегка зігнуті, таз висунутий уперед, а поперек і спина на кшталт лука вигнута назад. У цьому разі вперед, вгору і вниз спрямовуються лікті.

Ще більшого ефекту витягування хребта і розтягування м'язів спини досягають, якщо розтягують не лише спину і поперек, а й крижі. При цьому необхідно схрестити не лише передпліччя, а й ноги. Необхідні вимоги ті самі: лікті і таз спрямовуються вперед, поперек і спина на зразок натягнутого лука – назад.

### *Вправа 3. Стиснення м'язів спини*

Вправа виконується таким чином. За спиною необхідно зчепити пальці рук. Далі сильно зведіть лопатки на 2-3 с. Після цього розслабте плечі, спину, струсіть руки. Виконайте ці дії 2-4 рази. Ефект вправи полягає у такому - під час сильного стиснення лопаток із тканин навколо хребта «видавлюється» кров. Однак після розслаблення відбувається інтенсивний приплив крові у ці тканини. Таким чином, ми самостійно робимо своєрідний масаж м'язів спини. Вже після другої дії можна відчувати тепло між лопаток.

### *Вправа 4. Обертання хребта*

Станьте прямо. Ноги на ширині плечей, руки опущені. На вдиху повільно підніміть вперед ліву руку долонею вниз до рівня грудей. Продовжуючи вдих, повільно розвертайтеся наліво, повертаючи долоню догори і відводячи руку назад до упору. Затримайте ненадовго дихання у цьому положенні. Розслабте м'язи спини і при цьому виявиться, що ви ще трохи зможете відвести руку назад і ще більше розвернутися наліво. Неодмінна умова цієї позиції: вертикальне положення хребта, навколо якого здійснюється розворот тулуба, таз залишається у вихідному положенні розвернутим уперед, і розслаблене положення недіючої правої руки.

На видиху повільно повертайтеся у вихідне положення, розгортаючи долоню вниз і ведучи руку вперед і вниз. У вихідному положенні розслабте

тулуб і руки (їх можна струсити) і відновить дихання, якщо воно збилося. Такі самі дії повторіть, розвертаючись праворуч і дотримуючись тих самих умов. Швидкість виконання цієї та наступних вправ, пов'язаних із диханням, залежить від його ритму. При цьому намагайтеся по можливості подовжувати вдих і видих. Однак сповільнення дихання не повинно викликати напруження та задишку, воно має відповідати особливостям вашого організму. Напружуючи руки, обережно допоможіть вашому тулубу зробити скручування. Таз і стегна залишити спрямованими. При цьому необхідно, повернувшись праворуч, захопити лівою рукою праву частину спинки стільця, а правою - ліву. Напружуючи руки, обережно допоможіть вашому тулубу зробити скручування. Таз і стегна залишити спрямованими уперед.

#### *Вправа 5. Прогини хребта*

Є варіанти: прогини хребта у сторони, прогини вперед і прогини назад.

Прогини хребта у сторони. Станьте прямо, ноги разом. На вдиху повільно й розслаблено нахиліть до упору голову вліво. Потім також повільно, продовжуючи вдих, зігніть вліво і весь корпус до упору. При цьому постарайтеся ніби віддати своє тіло силі тяжіння землі, дозвольте своєму тілу провиснути. Руки також мають бути розслабленими і провисати. У кінцевому положенні ненадовго затримайте дихання, не роблячи при цьому надмірних зусиль. На вдиху повільно поверніться у вихідне положення, роблячи все у зворотному порядку: спочатку випряміть корпус, і тільки потім підніміть голову. Швидкості згинання та розгинання мають бути порівняною з тривалістю вдиху та видиху, але повинні відповідати можливостям вашого організму. Однак постарайтеся їх уповільнювати, але так, щоб дихання не збилося.

Прогини хребта назад. Ляжте на підлогу животом униз. Ноги на ширині плечей. Руки зігніть у ліктях і розташуйте так, щоб кисті рук долонями вниз розташовувалися на рівні голови. Повільно, по можливості максимально випряміть руки, піднімаючи корпус вгору і прогинаючи при цьому хребет. Голову відкиньте назад і погляд направте вгору. Таз намагайтеся не відривати від підлоги. Дихання вільне. Спину намагайтеся тримати розслабленою.

Повільно поверніть голову ліворуч і подивіться на праву стопу. Повільно поверніться у положення первинного прогину. Далі повільно поверніть голову праворуч і подивіться на ліву стопу і знову поверніться в положення первинного прогину. Зігніть руки і поверніться у вихідне положення. Встаньте, струсіть руки і зніміть з них залишкову напругу.

Станьте рівно, ноги на ширині плечей. Опустіть голову, а потім повільно нахиліться уперед і зігніться, опустивши голову і руки вниз. Ноги за можливості намагайтеся тримати прямими. Максимально розслабтеся, струшуючи голову, руки і похитуючи корпусом. Дихання вільне. Повільно поверніться у вихідне положення, спочатку розгинаючи тулуб і, тільки випрямившись, підніміть голову.

#### *Вправа 6. Витягування хребта*

Ноги разом. Руки скласти перед собою долоньками усередину, схрестивши великі пальці. На вдиху повільно піднімайте складені долоні вгору. У верхньому положенні, коли руки піднімуться над головою, уявіть, що за долоні вас хтось піднімає вгору. При цьому розслабте тіло. Підберіть таз дещо вперед, а попереk відсуньте назад. Уявіть, що ви висите у такому положенні. На видиху повільно поверніться у вихідне положення. Струсіть руки і порухайтесь, щоб зняти залишкову напругу.

Тіло людини має два природні прогини: у шийному та поперекових відділах хребта. Вони легко виявляються, якщо лягти на спину. Прийоми витягування хребта є лише тренувальними, вони потрібні лише для його розминки. Ляжте на підлогу на спину. Зігніть ноги у колінах і постарайтеся при цьому так випрямити хребет, щоб його поперековий і шийний прогини попрямували вниз до підлоги. А зараз повільно випрямляйте ноги, намагаючись шийний і поперековий прогини хребта зберігати випрямленими. Повільно поверніться у вихідне положення. Встаньте, порухайте тулубом, знімаючи залишкову напругу.

Варіант вправи на витягування хребта. Провисання на турніку або на шведській стінці. Візьміть кистями перекладаину турніка. Поступово розслабте

усі м'язи тулуба і дозвольте тілу провиснути під дією сили тяжіння. Постарайтеся максимально розслабити тіло. Напруженими залишаються тільки кисті рук, що утримують перекладину. Перед опусканням на землю знову напружте усі м'язи тіла.

### *Вправа 7. Зняття напруги із м'язів шиї*

Ділянка шиї – найбільш слабка частина хребта. Напруженість одних м'язів шиї або зайва розслабленість інших сприяють зміні розташування голови на хребту. У нормі куля черепа зручно розташовується на вершині хребта, не вимагаючи зайвих м'язових напружень. Відкидання голови назад, «гордовито» кирпате підборіддя призводять до вигнутості шиї, і вона стає схожою на пташину. При нахиленій вперед голові перенапружуються м'язи потилиці. Наслідок – сильне стиснення шийних хребців, розвиток застійних процесів у ділянці хребта, головні болі, запаморочення, шум у вухах, мерехтіння в очах, утруднення розумової діяльності. Щоб зняти напруження шийних м'язів і, водночас, їх зміцнити, можна зробити такі вправи. Під час їхнього виконання постарайтеся порівнювати зусилля. Рухи не повинні викликати жодних болісних симптомів у ділянці шиї та голови.

Покладіть руки на потилицю та утримуйте ними голову у фіксованому положенні. Рухаючи нижню щелепу разом із шиєю назад, постарайтеся випрямити її, тимчасово прибираючи шийний прогин. Тривалість кожного зусилля 3-4 с. Покладіть руки на лоб і утримуйте ними голову у фіксованому положенні. Під час зробіть зусилля, щоб нахилити голову вперед. Таким же чином виконайте вправу поклавши руки на потилицю і нахилиючи голову назад. Покладіть на голову праворуч кисть лівої руки та утримуйте її у фіксованому положенні, зробіть зусилля, щоб нахилити голову праворуч. Так само виконайте вправу, нахилиючи голову наліво.

Після цих вправ виконайте обертальні рухи головою, намагаючись «виписувати» максимально велике коло верхівкою голови.

Цей комплекс можна назвати базовим, але його можна розширити і за рахунок інших вправ. Для цілей розтягування м'язів і зв'язок підійдуть будь-які вправи із комплексів лікувальної фізкультури.

Модуль 4. Методи регуляції дихання. Основа використання методів регуляції дихання - зміна психоемоційного стану залежно від його глибини та співвідношення тривалості вдиху і видиху. Дихальні рухи людини мають кілька фаз: фаза вдиху, фаза затримки дихання після вдиху, фаза видиху і фаза затримки після видиху. Причому коли людина перебуває у спокійному стані, довжина її видиху довша, ніж довжина вдиху. Що більше вона психічно напружена, то коротшим стає її видих щодо вдиху. Під час різкого видиху відбувається значне скорочення і напруження м'язів грудної клітки і живота, обличчя, рук і ніг. Під час напруження м'язів тулуба відбувається стиснення (і масаж) внутрішніх органів. При цьому підвищується артеріальний тиск, зростає психічна активність, бажання діяти. Такий тип дихання можна використовувати, коли ви хочете підвищити низькі показники тиску, підвищити життєвий тонус, усунути млявість і байдужість. Якщо ж під час таких різких видихів подумки й образно ставити собі установку, наприклад: «Зараз беруся за роботу», «З цього моменту кидаю палити» тощо, то такі вправи посилять бажання діяти більшою мірою, ніж просте фантазування на тему: «Добре б узятися за роботу», «Непогано було б кинути палити». Плавний і повільний видих, якщо він відбувається природно і без зусиль, чинить протилежну дію. Із повільним видихом посилюється розслаблення усіх м'язів тіла, заспокоюються думки й емоції, загострюється сприйняття навколишнього оточення. Природно, такий тип дихання можна використовувати для зняття емоційної та фізичної напруженості, для досягнення спокійного психічного стану. Якщо зосередити увагу на собі, то можна відчутти, що глибокий вдих і повний видих посилюють відчуття фізіологічних процесів тіла. Активна робота м'язів під час повного дихання стимулює й ритмічну роботу внутрішніх органів. Безсумнівно, цей тип дихання – це фізіологічний активатор.

Грудне, або торакальне дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання найчастіше буває прискореним за темпом, неритмічним, пов'язаним із почуттям тривоги та емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і однаково може посилювати напади паніки, тривогу, головний біль і



стомлюваність. Дихати, наскільки можна, краще носом. Глибоке дихання є фундаментальною вправою, яку ви можете використовувати для регуляції власних емоційних та фізіологічних реакцій у стресових ситуаціях.

*Вправа 1.* Встаньте перед дзеркалом і поспостерігайте за своїм зовнішнім виглядом, а також спробуйте відчутти, в якому психічному стані ви перебуваєте, коли будете дихати по-різному. На кожную вправу відведіть не більш як 1 хв. Спочатку зробіть таке: після звичайного природного вдиху видихніть якомога різкіше. Після звичайного вдиху спробуйте видихати плавно і повільно. Робіть це якомога природніше. Дихаючи у природному ритмі, робіть глибокий вдих і видих, заповнюючи повітрям усі легені. Здійснюючи дихальні рухи у природному ритмі, постарайтеся дихати дуже легко і поверхнево – «ледь дихати». Згадайте, як ви захекалися після пробіжки, і подихайте таким «собачим» диханням, роблячи швидкі короткі вдихи і видихи. Чи помітили ви, що під час переходу в інший тип дихання ви переходили і в інший психічний та фізіологічний стан.

*Вправа 2.* Психічний стан відбивається на характері дихання, з іншого боку, змінюючи характер дихання, можна змінювати власний настрій. Одним із найпростіших способів використання антистресового потенціалу дихання є *концентрація уваги на диханні*. Сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається і опускається у такт диханню, або на потоці повітря, що проходять через легені. Під час цієї вправи думки відволікаються від джерела стресу і увага перемикається із психотравмальної ситуації на процес дихання.

*Вправа 3.* Існують два основні способи дихання: грудне і черевне. Черевне дихання (животом) вважається більш фізіологічним. Воно чинить виражений оздоровчий ефект на травлення, вентиляцію легенів. За такого дихання в організм надходить утричі більше кисню, при цьому підвищується працездатність, покращуються зорові процеси. Для виконання вправи потрібно сісти на стілець. Руку покласти на живіт, зробити глибокий вдих, відчутти як рука рухається разом із животом. Під час видиху живіт повертається у

попереднє положення. Тренуватися необхідно щодня по 10-15 с, два-три тижні і поступово нове дихання буде автоматичним.

*Вправа 4 (дихальна гімнастика).*

Подовжений вдих: сядьте зручно, спина пряма. Зробіть повільний вдих через ніс і у середині вдиху почніть сповільнювати його темп. Потім, без затримки, зробіть порівняно швидкий видих. Далі збільшуйте співвідношення між вдихом і видихом (вдих - 15 с, видих - 6 с, потім 20:8).

Подовжений видих: у сидячій позі зробіть вдих без паузи, довгий, повільний видих. Співвідношення на початку занять має бути 2:12, тобто вдих триває 2 с, а видих – 12 с. При цьому видих розподіляється таким чином: 4 с - звичайний вдих, 8 с - подовжений.

Черевне дихання: із видихом втягнути черевну стінку, потім повільно зробити вдих через ніс, звільняючи діафрагму, черевна стінка на вдиху випинається вперед, і нижні частини легень заповнюються повітрям; на видиху знову черевна стінка втягується усередину, виганяючи повітря із легень через ніс. Під час черевного дихання наповнюються лише нижні частки легень, тому хвилеподібний рух здійснюється животом, тоді як груди залишаються нерухомими. Формула психорегуляції: «Мій внутрішній погляд на сонячному сплетінні, під час черевного дихання масажуються усі внутрішні органи, покращується кровопостачання та функції органів травлення, знижується кров'яний тиск, полегшується робота серцевого м'яза».

Середнє дихання: після видиху зробити повільний вдих через ніс, розширюючи ребра, на видиху стиснути ребра, виганяючи повітря через ніс. Наповнюються середні частки легень. Живіт і плечі нерухомі. Формула психорегуляції: «Моя увага на грудній клітці, поліпшується кровопостачання і функції печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки й нирок, полегшується робота серцевого м'яза».

Верхнє дихання: після видиху повільно зробити вдих через ніс, піднімаючи ключиці і плечі та наповнюючи повітрям верхні частки легень, на видиху повільно опустити плечі і виганяти повітря із легень через ніс. Живіт і

груди нерухомі. Формула психорегуляції: «Моя увага на верхівках легень, покращується їхнє кровопостачання та вентиляція».

Повне дихання: після видиху зробити повільний вдих через ніс, рахуючи до 7-ми, з'єднуючи нижнє, середнє і верхнє дихання у хвилеподібний рух: спочатку втягувати живіт, потім ребра, опустити плечі, повітря випустити через ніс, між вдихом і видихом можна зробити короткочасну затримку. Формула психорегуляції: «Заспокоюється нервова система, нормалізується кров'яний тиск, заспокоюється серцебиття. Я відчуваю спокій і впевненість у собі».

Загальні рекомендації щодо застосування дихальної гімнастики:

займайтесь дихальними вправами у добре провітреній кімнаті;

виконувати вправи лише через 1,5-2 години після легкої закуски і через 5-6 годин після обіду, а після склянки рідини приступати до заняття через 30 хв.; дихати під час комплексу вправ через ніс; починати дихальні вправи із кількох загальнозміцнювальних вправ для рук, ніг, тулуба; виконувати вправи, концентруючи увагу на процесі дихання; виконувати вправи обережно, прислухатись до реакції організму; не напружувати ніздрі та мускулатуру обличчя; займатися дихальною гімнастикою 2 рази на день: вранці та увечері.

Для перевірки ефективності авторської програми використовувалися методи неструктурованої бесіди, методики «Шкала психологічного стресу PSM-25», а також «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчина. Дослідження проводилося в два етапи. Перший етап. Первинна вибірка складалась із чотирьох тренінгових груп по 15 осіб кожна. До початку занять з кожним учасником проводились бесіда і тестування, за результатами яких було сформовано експериментальну групу з 20 обстежуваних, однорідну за віковою і статевою ознаками віком 26-45 років (середній вік – 33,9 роки). Це були соціально активні особистості і, за нашим припущенням, найбільш схильні до протидії різного роду стрес-чинників. Основним критерієм формування експериментальної групи стали результати тестування. Тому до експериментальної групи увійшли ті, чії показники до початку реалізації авторської програму за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

були у діапазоні 126–176 балів (високий рівень стресу); а за методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчина їхні показники були у діапазоні 51–90 балів (помірний (51–57 балів) і надмірний (71–90) рівні нервово-психічної стійкості).

На другому етапі було проведено систему комплекс занять і вправ, передбачених кожним із модулів авторської програми та здійснене повторне тестування. Порівняльний аналіз результатів, отриманих за допомогою вищезазначених методик до і після участі в авторській програмі розвитку стресостійкості виявив значущі зміни у бік зниження рівня психологічного стресу і нервово-психічної напруги обстежуваних (табл. 6.6).

Таблиця 6.6

**Середньостатистичні значення показників рівня психологічного стресу обстежуваних до і після участі у програмі розвитку стресостійкості, n=60**

Методики	До участі у програмі				Після участі у програмі				t
	M±m	Me	$\sigma$	Cv	M±m	Me	$\Sigma$	Cv	
PSM-25	149,22±3,3	148,6	14,45	9,56%	133,37±5,0	136,6	22,01	16,53%	2,61
	3				7				
ОНПН	62,66±1,94	64,6	8,51	13,68%	56,42±1,71	56,1	7,55	13,38%	2,38

*Примітка: PSM-25 – методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»; ОНПН – методика «Оцінка нервово-психічної напруги» Т. Немчина; достовірність відмінності між *min-max* значеннями становить  $r < 0,05$ .*

Отримані за результатами верифікації авторської програми дані продемонстрували значущі кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості корабельних фахівців, їхніх когнітивно-інтелектуальних та емоційно-особистісних якостей. Таким чином, система вправ і занять, що містяться у програмі розвитку стресостійкості корабельних фахівців є релевантною поставленим завданням, а набуті завдяки участі у ній знання і

навички можна використовувати для зняття нервової напруги у стресових станах, моделювання стресостабільного стану під час виконання професійних обов'язків під час морських рейсів. Статистична перевірка тотожних показників в експериментальній групі за шкалами застосованих методик продемонструвала достовірність відмінностей до і після участі в авторській програмі, що доводить її ефективність і можливість використання для купіювання стресу, так і подальшого розвитку стресостійкості. У контрольній групі статистично значущих зрушень за усіма показниками не відбулось.

Як зазначалося вище, стресостійкість – якість, яку можна розвивати (підвищувати) тренуванням на заняттях із фізичної підготовки, створенням додаткових стресових чинників в обстановці небезпеки і ризику, в умовах занять, максимально наближених до реальної професійної діяльності. В умовах повсякденної діяльності розвивати стресостійкість видається можливим за допомогою індивідуальних тренінгів, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції.

На заняттях із фізичної підготовки об'єктом корекції є фізичні вправи, трудова діяльність, гігієнічні чинники, комплексне використання яких дозволяє ефективно розв'язувати освітні, виховні та оздоровчі завдання відповідно до мети навчальної програми, що передбачає поетапне навчання вправ із розділів: гімнастика та атлетична підготовка, прискорене пересування та легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, біг на 2000 м (хв., с), метання гранати (700 гр.), тест Купера тощо [121].

Така програма із фізичної підготовки (культури) має містити кілька модулів: мотиваційний, цілепокладальний, процедурно-методичний, критеріально-нормативний і передбачає оволодіння прийомами, спрямованими на розвиток вольових та мотиваційних компонентів стресостійкості (додатки Ю, Я1).

*Мотиваційний модуль (базовий).* Теоретико-експериментальні дослідження виявили: високу потребу курсантів у високому рівні стресостійкості як спеціальній значущій якості, що безпосередньо впливає на

вирішення поставлених завдань; низький рівень спеціальних знань про способи збереження високої працездатності в умовах, що різко змінюються, пов'язаних із ризиком для життя і здоров'я; відсутність у курсантів вмінь і навичок проведення профілактичних заходів в процесі виконання складних вправ.

*Цілепокладальний модуль.* Розвиток стресостійкості має стати однією з цілей занять з фізичної підготовки. Ця мета може бути реалізована при вирішенні таких завдань: розподіл учасників на навчальних заняттях під час навчання та вдосконалення складних вправ за групами, що характеризують соціонічний тип особистості, з оцінкою рівня стресостійкості на етапах підготовки за інтегральним показником, що складається з трьох компонентів: фізіологічного, психомоторного, регулятивного; отримання курсантами спеціальних знань щодо регуляції емоційних проявів відповідно до виявленого рівня стресостійкості; навчання прийомам і навичкам виконання профілактичних заходів в процесі виконання складних вправ; активізація функціональних систем організму під час виконання складних вправ за допомогою моделювання стресових ситуацій.

*Процедурно-методичний модуль.* Цей модуль розкриває зміст теоретичних і практичних занять, що здійснюються з курсантами для розвитку стресостійкості.

Теоретичний розділ передбачає отримання мінімальних знань про такі поняття, як стрес, діафрагмальне дихання, аутотренінг, а також їхній зворотний зв'язок із працездатністю (табл. 6.7).

*Таблиця 6.7*

**Зміст теоретичних занять з освоєння навичок саморегуляції**

<b>Тема заняття</b>	<b>Мета</b>	<b>Завдання</b>	<b>Технічне забезпечення</b>
Саморегуляція як психофізична властивість	Формування теоретичних знань	1. Уточнення визначень і систематизація теоретичних знань.	Мультимедійний проектор

особистості	саморегуляцію та методи її розвитку	<p>2. Виявлення взаємозв'язків у роботі дихальної та серцево-судинної систем організму людини.</p> <p>3. Уточнення закономірностей, що виникають у психічних процесах (мисленні, пам'яті), динаміка їхньої зміни у стресових ситуаціях.</p>	
Діафрагмальний тип дихання, його вплив на здоров'я та успішність професійної діяльності	Систематизація знань про правильне дихання, активізація діяльності курсантів щодо його освоєння	<p>1. Ознайомлення з діафрагмальним типом дихання.</p> <p>2. Формування знань про важливість правильного дихання.</p>	Мультимедійний проектор, слайди презентації
Аутогенне тренування, вправи та методика їхнього застосування	Створення первинних уявлень про вправи з аутогенного тренування та методика їхнього застосування	<p>1. Ознайомлення із вправами з аутогенного тренування для розслаблення та звільнення від зайвого напруження.</p> <p>2. Отримання первинних знань про методику тренування навичок довільної</p>	Мультимедійний проектор, слайди презентації

		регуляції станів за допомогою аутогенного тренування	
Діафрагмально-релаксаційний тип дихання та аутотренінг як комплексний метод психофізіологічної саморегуляції	Ознайомлення з діафрагмально-релаксаційним типом дихання	Ознайомлення курсантів комплексним застосуванням вправ для розслаблення і звільнення від зайвої напруги	Мультимедійний ізпроектор, слайди презентації, магнітофон

Практичний розділ передбачає оволодіння курсантами навичками саморегуляції, що об'єднують групи методів психологічної та психофізіологічної регуляції, за рахунок опанування вправ аутотренінгу (додаток Ц) і вироблення діафрагмального типу дихання (додаток Ч) під час проведення індивідуальних консультацій у години спортивної роботи та їхнє застосування на контрольних заняттях під час виконання фізичних вправ із додаванням стресових чинників.

Для освоєння цього розділу було адаптовано програму навчання методів регуляції стресових станів, що належить до технологій функціонального біокерування, розраховану на 15 індивідуальних занять покращити загальний фон настрою курсантів на заняттях із фізичної підготовки; знизити вираженість тривожних станів і протистояти впливу стресових чинників повсякденної діяльності; забезпечити кращу підготовленість до збільшення фізичних навантажень (табл. 6.8).

Очікуваний результат. Формування та розвиток навичок саморегуляції за допомогою методик аутогенного тренування та діафрагмального типу дихання



надає можливість: підтримати формування довільної уваги; сприяти вирішенню інших завдань навчання і виховання; забезпечити профілактику психосоматичних захворювань.

У практичному розділі курсанти опановують комплекси вправ і знайомляться із методикою їхнього застосування.

Таблиця 6.8

### Зміст практичних занять з освоєння навичок саморегуляції

№ п/п	Назва	Зміст	Примітка
1	Вступне ознайомлювальне заняття (35-40 хв.)	Уточнення понять «психічне напруження, стрес, стресостійкість, саморегуляція». Систематизація знань курсантів про прийоми саморегуляції психічних станів, що ґрунтуються на виробленні діафрагмального типу дихання із застосуванням методів аутогенного тренування. Матеріал подається у вигляді презентацій	Враховуючи вікову категорію курсантів, заняття слід починати із виявлення рівня наявних знань. Зміст цього заняття розкривається за допомогою рефлексивною ознакою, із використанням психотехнології – «виклик - рефлексія – осмислення»
2	Первинна діагностика (20-25 хв.)	Виявлення особливостей типу дихання та створення первинних уявлень про методику роботи із застосуванням технологій функціонального біокерування	Заняття супроводжується наочною презентацією процесу здійснення вправ і характеру діяльності серцево-судинної системи

3	Комплексні заняття (12 занять)		
3.1	Ознайомлення із діафрагмально-релаксаційним типом дихання (20-25 хв.)	Отримання первинних знань про правильну техніку дихання (1 заняття), ознайомлення із діафрагмально-релаксаційним типом дихання (20-25 хв.).	Матеріал має супроводжуватися візуалізацією із використанням знаочних схем, на яких наводяться конкретні приклади динаміки роботи дихальної системи людини
3.2	Ознайомлення з методами саморегуляції (20-25 хв.)	Формування навичок управління психічним станом із застосуванням словесних формул для активізації роботи організму. Виконання усних завдань, спрямованих на зміну роботи організму, залише уявлень про здійснювані дії: потепління, тремтіння, холод тощо. (5 занять)	Формули-команди мають голосно проговорюватися, а курсанти відразу ж повторюють розділу дасть їм змогу набутися практичних вмінь використовувати знання із саморегуляції та за рахунок уявлень позбуватися зайвих напружень
3.3	Вироблення навички діафрагмального дихання - 6 занять (25-30 хв.). На цьому етапі роботи з	Постановка правильного дихання (2 заняття), навчання діафрагмальному диханню (2 заняття), закріплення навички діафрагмального дихання (2 заняття)	Мета - освоєння техніки діафрагмального дихання; формування стійкої навички діафрагмального дихання і нового оптимального для організму функціонального стану; закріплення навички дихання. За необхідності

	проводяться індивідуальні тренінги		корекційної роботи проводяться заняття з формування тактики ефективної поведінки у проблемних ситуаціях
4	Заключна діагностика (2 хв.)	Оцінювання сформованості навички, що розвивається	Проводиться діагностичний сеанс, результати якого надають можливість відстежити прогрес тренувань та успішність проведеного тренінгу

Приблизний перелік вправ для формування навички саморегуляції за допомогою аутогенного тренування:

1. Вправа «Тяжкість» (уявне створення відчуття важкості у руках і ногах). Виконується шляхом повторення слів самонавіювання: «Моя права (якщо шульга - то ліва), рука розслаблена (3-5 разів)... Я відчуваю приємне відчуття важкості у руці (3-5 разів)... Пальці та кисть стають важкими (3-5 разів)... І уся рука робиться дедалі тяжчою та важчою (3-5 разів)... Дихання моє рівне, я спокійний (1 раз)... Рука моя є надто важкою, вона стає непідйомною. ... (3-5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (1 раз)».

2. Вправа «Тепло». Слова самонавіювання: М'язи розслабилися і готові відпочивати... (3-5 разів). Тіло добре відпочиває... (3-5 разів). Я відчуваю приємне відчуття важкості у правій (лівій) руці... (3-5 разів). Судини стали ширшими, кров надходить швидше... (3-5 разів). По них тече пекуча кров... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний... (3-5 разів). Пекуча кров зігріває руку... (3-5 разів). Мене переповнює приємне відчуття тепла у руці ... (3-5 разів). Рука тепер важка й тепла... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний...» (3-5 разів).

3. Вправа «Дихання». Далі курсант «про себе» вимовляє такі слова: М'язи мої цілком розслаблені... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний... (3-5 разів). Я вдихаю більш плавно і триваліше, ніж видихаю... (3-5 разів). Я видихаю більш плавно і триваліше, ніж вдихаю... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний...» (3-5 разів).

4. Вправа «Серце». Після закінчення попередніх вправ (тобто кожна вправа надбудовується над старою) «про себе» проговорюються такі фрази: «Серце стукає рівномірно й тихо... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний... (3-5 разів). Я відчуваю відчуття приємного тепла у грудях... (3-5 разів). Серце стукає рівномірно і тихо... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний...» (3-5 разів).

5. Вправа «Живіт». Створюється приємне відчуття тепла у верхній частині живота, відтворюється усе від початку, а далі: «Я відчуваю тепло у верхній частині живота, в області «сонячного сплетення»... (3-5 разів). Живіт наповнюється теплом, напруженість його м'язів усе менша й менша... (3-5 разів). Відчуття приємного тепла розходить по усьому організму... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний...» (3-5 разів).

6. Вправа «Лоб». Вправа викликає відчуття легкої свіжості у ділянці чола та скронь. Перед тим, як почати вправу, потрібно здійснити попередні вправи, далі «про себе» повторюються усі попередні фрази (1-2 рази), слідом: «Я відчуваю відпочившим... (3-5 разів). Голова безтурботна і бадьора... (3-5 разів). Я відчуваю приємне відчуття легкої свіжості у ділянці чола... (3-5 разів). Приємне відчуття прохолоди у ділянці чола, скроневих часток, над носом... (3-5 разів). Мій лоб свіжий... (3-5 разів). Дихання моє є рівним, я спокійний...» (3-5 разів).

Згадані вище почуття - наслідок ліквідації залишкового, рідко спостережуваного напруження.

Після завершення виконання вправ необхідно розплющити очі, енергійно зігнути і розігнути кінцівки 2-3 рази, зробити 2-3 повільних вдихи і видихи.

Вправи виконуються комплексно, на відпрацювання першого повторення відводиться не більше, як 10-15 хв., при цьому на відпрацювання кожної із вправ комплексу відводиться не менш, як 3 заняття. Після отримання первинної навички курсантам доцільно здійснювати паузи психорегуляції, які можна здійснювати у скороченому і модифікованому варіанті у перервах між виконуваними навчальними завданнями. Приміром, одразу ж після чергової спроби їх виконати курсант із низьким рівнем стресостійкості у положенні сидячи робить кілька глибоких вдихів і видихів, подумки вводячи себе на 25-30 с. у стан релаксації. За сигналом до початку виконання вправи він різко встає, імітує на місці стрибок із максимальним відштовхуванням обома ногами від помосту і починає виконувати вправу. Зрозуміло, така пауза дає ефект, якщо курсант опанував навички релаксації та ідеомоторного тренування. Подібні паузи потрібно застосовувати і на інших навчально-тренувальних заняттях у перервах між вправами.

Примірний комплекс вправ для формування навички діафрагмально-релаксаційного дихання:

Вправа №1. У положенні лежачи на животі курсанту на ділянку діафрагми кладеться невеликий і легкий предмет. При цьому іншим можна спостерігати, як під час дихання «животом» предмет піднімається і опускається.

Вправа №2. Курсант перебуває у положенні лежачи. На живіт на ділянку діафрагми курсант кладе свою долоню. Під час дихання він може відчувати роботу діафрагми не лише візуально, а й тактильно. Робота діафрагми сприймається не лише візуально, а й тактильно (відчувається долонею).

Вправа №3. Курсант перебуває у положенні сидячи, долоня на животі на ділянці діафрагми. Дихання здійснюється «животом».

Вправа №4. Курсант перебуває у положенні стоячи, долоня на животі на ділянці діафрагми. Дихання здійснюється за допомогою діафрагми. У разі правильного дихання він повинен відчувати рухи живота.

*Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості на практичних заняттях із фізичної підготовки.* Практичні заняття із фізичної підготовки

становлять 90-95% усіх видів навчальних занять, їхня основна спрямованість - забезпечення загальної та спеціальної (прикладної) фізичної готовності, здобуття правильної рухової навички та її трансформація у руховий рефлекс, що надає можливість організувати самостійні заняття. Для розвитку високого рівня стресостійкості пропонується включати до складу контрольних вправ додаткові стресові чинники на етапі вдосконалення фізичних вправ.

*Гімнастика та атлетична підготовка.* Виконання вправ із більшою амплітудою, опорні стрибки через гімнастичні снаряди зі зміною їхньої висоти та відсуненням гімнастичного містка від переднього краю. Виконання гімнастичних вправ прикладного характеру: у пересуваннях по гімнастичній стінці, пересуваннях похилою поверхнею, стрибки на планки різної висоти. Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві. Проведення перед початком основної частини заняття сеансів перегляду мотиваційних відеороликів (зокрема із демонстрацією прикладів порушення техніки та правил щодо дотримання заходів безпеки).

*Рукопашний бій.* Виконання вправи у різних стійках у поєднаннях із виконанням прийомів самозахисту. Включення до складу занять мотиваційних відео- та аудіо-роликів, музичного та світлового супроводу, що імітують спалахи, розриви, звуки пострілів. Постановка додаткових завдань, що вимагають прояву ініціативи, виконання прийомів у парах із різними партнерами, визначеними викладачем (додаток Ш).

*Тест Купера.* Вправа із загальної витривалості. Необхідно виконати чотири кола з 10 вправ. Кожну вправу потрібно повторити 10 разів. В одне коло включено: 10 віджимань, 10 стрибків з упору лежачи, 10 вправ на прес, наприклад скручування, і 10 присідань. І так потрібно повторити 4 рази.

*Подолання єдиної смуги перешкод.* Виконання вправ за часом у складі навчальних груп, зі створенням додаткових стресових умов: задимлення, увімкнення сирени, застосування імітаційних засобів, показ застрашливих відеороликів у стартовому коридорі (додаток Ц).

Важливою умовою для розвитку стресостійкості є оволодіння курсантами правильною технікою виконання вправ. Якщо вправи виконуються

правильно, то лише тоді мають позитивний ефект на організм. При цьому техніка виконання вправ має бути раціональною, лише за цієї умови вона розвиває у курсантів вміння доцільно розподіляти зусилля та ефективно здійснювати різні рухові дії та готовність швидко засвоювати нові. У зв'язку з цим необхідною умовою є розвиток у курсантів усвідомленого бажання оволодіти навчальним матеріалом, виробити звичку до систематичних занять фізичними вправами, що досягатимуться за умов дотримання зазначених принципів викладання фізичної підготовки та впливатимуть на розвиток стресостійкості: наочність і доступність, які доносяться до курсантів за допомогою застосування наочних посібників і технічних засобів навчання; проблемність, яка досягається створенням простих і складних проблемних ситуацій, що сприяють самостійному добуванню знань в процесі проведення навчальних занять і самостійної роботи; постійна висока вимогливість керівника заняття, його вміння організовувати пізнавальну і практичну діяльність курсантів як під час аудиторних навчальних занять, так і під час самостійної роботи у межах підвищення рівня свідомості, активності та самостійності; системність і послідовність, які досягаються витримуванням методики навчання складних вправ; оптимальність поєднання методів, форм і засобів фізичної підготовки у межах сформованої якості досягається системним структуруванням навчального матеріалу із врахуванням рівня підготовки та індивідуальних особливостей курсантів.

Логічно припустити, що реалізація цих принципів надає можливість провести важливу корекцію окремих положень у навчально-виховному процесі курсантів зі спрямованістю на розвиток стресостійкості: з метою активізації курсантів до виконання контрольної вправи введення до змістовного компоненту загального психологічного налаштування на старті словесних формулювань: «я зможу», «я мушу», «не страшно», «усе вийде»; визначення рівня стресостійкості як однієї зі складових загальної оцінки фізичної готовності до виконання контрольних вправ.

*Вольовий компонент стресостійкості.* Ефективним способом розвитку та виховання якостей вольового компонента стресостійкості є введення до

змісту занять із фізичної підготовки спеціальної системи психолого-педагогічних впливів (додаток Ю). Також суттєвий ефект на формування вольового компоненту стресостійкості справляють: удосконалення рухової дії шляхом поступового збільшення фізичного навантаження й ускладнення умов занять; поетапне навчання складних вправ із включенням до їхнього змісту додаткових стресових чинників; виконання вправ, спрямованих на подолання додаткових труднощів з елементами новизни і ризику, при зміні та ускладненні умов їхнього виконання; моделювання складної обстановки, що вимагає прийняття швидких і самостійних рішень.

*Мотиваційний компонент стресостійкості.* Формування мотивації до занять із фізичної підготовки і, зокрема, виконання складних вправ є пріоритетним завданням процесу фізичного виховання. Курсант із високим ступенем мотивації може більш повно реалізувати власний потенціал і, головне, із високою вірогідністю здатний на максимальну віддачу усіх своїх фізичних і духовних сил для реалізації поставленого завдання.

У межах опанування навчальної дисципліни (програми) мотивація формується: чітким визначенням керівником реально досяжної для курсанта мети заняття, що відповідає його професійній орієнтації; активізацією діяльності курсантів за допомогою включення у вирішення колективних завдань; створенням на заняттях елементів змагальності, зокрема застосування різноманітних прикладних і спортивно-рухомих ігор на заключному питанні основної частини заняття; позитивною оцінкою дій під час виконання нормативів або окремих частин (фаз) вправи; створенням додаткових стимулів за швидке і правильне виконання навчальних завдань.

*Саморегуляційний компонент стресостійкості.* Напруженість, м'язова скутість і надмірний прояв вегетативних реакцій є характерними для курсантів із низьким рівнем стресостійкості. Ці процеси особливо сильно можуть проявлятися у складній обстановці, у ситуації, коли доводиться відчувати максимальне психофізичне напруження, характерне для бойових дій. Напруження, що виникають, можна долати або нормалізувати за допомогою



вправ, спрямованих на вироблення навичок довільного розслаблення м'язів і нормалізацію реакцій серцево-судинної та дихальної систем.

Основними заходами щодо корекції станів, що виникають на заняттях із фізичної підготовки, є: призначення щадного режиму навантажень, оскільки наростання стомлення супроводжується підвищеною чутливістю, хворобливим сприйняттям впливів, що раніше сприймалися як нормальні або малозначущі; зміна діяльності, суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку, навчання курсантів раціональним прийомам відпочинку під час короткочасних пауз, передбачених розподілом часу навчального заняття (додаток Я1).

Також для нормалізації стану надлишкового стартового напруження перед виконанням контрольної вправи використовують методики, пов'язані із: переключенням від зайвого емоційного збудження на будь-яку практичну, переважно моторну діяльність і застосуванням методів саморегуляції: управлінням ритмом дихання (довільна саморегуляція дихання - діафрагмально-релаксаційний тип дихання) та аутогенним тренуванням (формулювання стверджувального типу: «Я спокійний!», «Я добіжу!», «Мені не страшно!»); м'язовою релаксацією.

У межах реалізації основних принципів «безперервність і спадкоємність навчання» у фізичному вихованні для курсантів із несприятливим соціонічним типом особистості виокремлено основні закономірності, що потребують особливої уваги із боку викладачів: врахування навчального навантаження протягом року та встановлення додаткових вимог до освоєння контрольних вправ курсантами із низьким рівнем стресостійкості; забезпечення результативної роботи зі здійснення представлених принципів за рахунок наступності програм навчання; створення ситуацій, що вимагають стійкої уваги за вільного психологічного тла поведінки курсантів під час виконання контрольних вправ (постановка курсанту окремих індивідуальних завдань, спрямованих на подолання труднощів). Супровід виконання завдань додатковими рекомендаціями на перевагу будь-яких дій у певних ситуаціях - посильних для курсантів, але таких, що не вимагають їхнього категоричного виконання; виконання вправ на заняттях із метання гранати (700 гр.) у парах зі

слабшими або сильнішими партнерами для використання сили прикладу; постановка завдань, спрямованих на набуття навичок саморегуляції: довільне управління психічним станом, регуляція власної поведінки (у т. ч. зовнішніх проявів емоцій); збереження високого рівня інтенсивності уваги та спрямованості мислення під час виконання усього завдання (швидке переключення з оцінки майбутніх дій на готовність до їхнього продовження).

Одночасно із цим важливе значення у межах підвищення стійкості організму до стресових чинників навчальної діяльності відіграє гуманізація процесу фізичного виховання, що передбачає: феномен «стресостійкість» сприймати явищем, що об'єднує в одне ціле соціальний і біологічний розвиток особистості; ведення обліку індивідуальних психофізіологічних особливостей; реалізацію загально психологічної закономірності найближчої зони розвитку стресостійкості курсанта, що ґрунтується на систематичному підвищенні рівня розвитку фізичних якостей за рахунок ускладнення розв'язуваних рухових завдань.

Для категорії курсантів із низьким рівнем стресостійкості доцільно проводити не лише поточні контролю за виконанням окремих вправ, а й також повсюдно залучати їх до питань організації та проведення спортивних заходів: розроблення спортивної документації; підготовки й декорування спортивних майданчиків відповідно до чинних правил; виготовлення спортивного інвентарю та найпростіших наочних посібників, до здійснення суддівства (із проведенням тестування зі знання обов'язків судді із видів спорту та присвоєння звань судді із видів спорту та присвоєння звання «судді»).

Водночас на основі впровадження у навчальний процес основних положень розвитку стресостійкості можна прогнозувати значне покращення якості засвоєння навчального матеріалу, а відтак - підвищення результативності виконання контрольних вправ і завдань повсякденної діяльності загалом.

*Критеріально-нормативний модуль.* Із врахуванням виокремлених взаємозв'язків, рівень стресостійкості курсанта є підсумком комплексної оцінки, яка складається із таких критеріїв: соціонічний тип особистості

(методика Т. Холмса і Р. Раге); показник Індексу стресу (оцінка вегетативних показників – формула Шейх-Заде); функціональність ЦНС (психомоторний тип – методика Є. Ільїна); стан здоров'я, оцінюваний за кількістю тимчасових функціональних розладів, які передують отриманню допуску до навчальних занять за поточний період навчання. Кожен із цих критеріїв має якісну та кількісну оцінку. Оцінка рівня стресостійкості за соціонічним типом особистості визначається результатами тестування із застосуванням методики Т. Холмса і Р. Раге [228]. 4 балам відповідає стресостійкий тип особистості, 3 балам – стресотренованим, 2 балам – стресогальмівний і 1 бал – стресонестійкий тип особистості.

*Оцінка показника Індексу стресу перед виконанням контрольної вправи.* Реакція організму на виконання майбутнього завдання у стартовій зоні є відображенням вмінь людини мобілізуватися із використанням прийомів самодіагностики та саморегуляції. Найбільш інформативна оцінка розвитку цих вмінь - зміна біологічних корелятивів організму, оцінюваних за Індексом стресу. Із врахуванням індивідуальної «прихильності» до окремих вправ враховувалися найбільші показники, що характеризують стресову реакцію організму. Слід зазначити, що більшою мірою така реакція залежить від методичних вмінь і навичок застосування прийомів саморегуляції з освоєння методик АТ і ДД.

Під час переведення у бали оцінювали такі реакції організму на майбутнє завдання: 4 балам відповідає низька реакція, що характеризує високий ступінь стресостійкості, - S у діапазоні від 1,12 до 1,4 ум. од.; 3 бали - середня реакція організму, - S у діапазоні від 1,4 до 1,54 ум. од.; 2 бали - висока реакція, що характеризує низький ступінь стресостійкості, - S у діапазоні від 1,54 до 1,68 ум. од.; надвисока реакція організму, - S більше 1,68 ум. од.

За аналогією з оцінкою рівня стресостійкості за Індексом стресу враховували зміни психомоторних показників, що характеризують функціональність ЦНС за типом «збудження – гальмування». 4 бали

відповідали значенням сильного типу нервової системи; 3 і 2 бали відповідно нервова система середньої сили і нервова система слабого типу.

Під час оцінювання здоров'я до уваги брали кількість захворювань, що передують виконанню контрольних вправ за поточний рік: 4 балам відповідає положення про відсутність захворювань, 3, 2 і 1 балам – відповідне число захворювань – 1, 2 і 3. Для зручності оцінки розвитку стресостійкості отримані значення зводилися у таблицю, яка набула вигляду розрахункової (табл. 6.9).

Таблиця 6.9

**Розрахункова таблиця для оцінювання рівня стресостійкості  
до виконання складних вправ**

<b>Рівні</b>	<b>Бали</b>	<b>Якісна характеристика</b>
Високий	14 і вище	Стресостійкий або стресотренований тип особистості. Рівень Індексу стресу у межах низьких значень, що характеризує наявність у курсанта вмінь довільного регулювання емоційного стану за допомогою зміни частоти і глибини дихання. Нервова система сильного або середнього типу, відсутність захворювань
Середній	від 10 до 13	Стресостійкий або стресотренований тип особистості. Рівень Індексу стресу в межах нормальних значень, нервова система середнього або слабого типу за наявності одного або двох захворювань, що передують виконанню вправ
Низький	до 10	Стресотормозний або стресонестійкий тип особистості. Рівень Індексу стресу у межах високих і максимальних значень, що виражається у низьких

		вміннях до саморегуляції емоційного стану
--	--	---

Проведений аналіз сприяв виробленню основних правил у реалізації, що подається до експериментально-діагностичного обґрунтування психолого-педагогічних умов розвитку стресостійкості курсантів: критична оцінка одержуваних результатів у визначенні соціонічного типу особистості, необхідність підтвердження експериментальних даних додатковими психологічними дослідженнями; діагностика фізіологічних показників із врахуванням подальшої рефлексії навчальної діяльності та «запуску» психомоторних реакцій у вирішенні стресових ситуацій; активізація процесів саморозвитку та самопізнання у питаннях розвитку стресостійкості через роботу у колективі навчальних груп; підвищення щільності проведення навчальних занять для курсантів із несприятливим соціонічним типом особистості на основі порівняльного аналізу результатів навчальної діяльності у звичайних умовах і в умовах стресових навантажень.

Розкриваючи методичні прийоми контролю та прогнозування результатів виконання контрольних завдань, слід зазначити, що важливим критерієм буде аналіз стресового стану, що супроводжує процес виконання вправ. При цьому готовність до виконання контрольних вправ має оцінюватися інтегрально, із врахуванням фізичної та психологічної складових: фізична готовність – за оцінкою, згідно із нормативними вимогами, та психологічна – за рівнем готовності діяти у нестандартних ситуаціях, виконуючи завдання максимально точно і швидко, із найменшими витратами часу.

*Результати експерименту з розвитку стресостійкості курсантів на заняттях із фізичної підготовки.* Ефективність розроблених психолого-педагогічних умов щодо розвитку стресостійкості курсантів засобами фізичної підготовки перевірялася під час природного експерименту, що передбачав поетапне управління станом курсантів з метою розвитку та вдосконалення навичок саморегуляції для успішного виконання навчальних завдань занять із

фізичної підготовки. Для цього було створено контрольну та експериментальну групи із курсантів другого року навчання. Достовірних відмінностей у рівні стресостійкості та фізичної підготовленості між групами не виявлено. Вибір категорії курсантів ґрунтувався на проведеному аналізі результатів перевірок фізичної підготовленості - недостатній рівень загального фізичного розвитку на етапі становлення (перший рік навчання) і збільшення результатів на початку другого року навчання. Одночасно здійснювана під час експерименту перевірка курсантів за складними вправами і вправами, пов'язаними із застосуванням стрес-чинників, вимагає наявності у них певних знань і вмінь.

Перед початком експерименту курсантів за результатами психологічного тестування було поділено на чотири групи, що характеризують соціонічний тип особистості (табл. 6.10).

*Таблиця 6.10*

**Результати вхідного тестування, методика Т. Холмса і Р. Раге**

Групи /рівні	Групи експерименту		Рівень значущості
	Експериментальна (n=55)	Контрольна (n=55)	
Стресостійкі	22	24	>0,05
Стресотреновані	7	4	>0,05
Стресогальмівні	9	13	>0,05
Стресонестійкі	17	14	>0,05

Із табл. видно, що рівень стресостійкості до виконання складних вправ у 90-94% обстежуваних на початок експерименту характеризувався як низький і середній. Достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами не було виявлено (t - критерій Стьюдента).

Експеримент здійснювався протягом навчального року. Загалом на навчальні заняття, згідно із типовою навчальною програмою, було відведено 136 годин (1-й і 2-й семестри). Корекція стану курсантів проводилася із врахуванням виявлених модельних характеристик на основі використання

певних сполучень тренувальних засобів і параметрів навантаження.

У межах дослідження ступеня впливу запропонованої методики на процес розвитку стресостійкості в експериментальній групі відповідно до соціонічного типу особистості було визначено індивідуальні маршрутні завдання, спрямовані на розвиток виокремлених компонентів. При цьому контрольна група займалася за звичайною програмою із фізичної підготовки із фіксацією результатів із виконання контрольних вправ.

Незалежною перемінною експерименту стали психолого-педагогічні умови розвитку стресостійкості, а залежною - рівні розвитку стресостійкості при виконанні контрольних вправ, виокремлених за результатами психолого-педагогічного тестування.

Увесь навчальний рік було розділено на три етапи. Перед проведенням експерименту на першому етапі із курсантами було проведено спеціальні заняття з оволодіння навичками діафрагмального дихання та аутотренінгу.

Констатувальний експеримент передбачав вирішення двох завдань: виявити найдоступніші та природні у навчально-тренувальному процесі показники, що об'єктивно відображають психологічний стан і можливість їхнього подальшого використання для оцінювання рівня стресостійкості курсантів на етапах початкової спеціалізації та поглибленого тренування; встановити взаємозв'язки параметрів психологічного навантаження із фізичними показниками із можливістю подальшого здійснення цілеспрямованої етапної корекції стану курсантів із врахуванням їхнього поділу на групи за соціонічним типом особистості.

В усіх обстежуваних в процесі спостереження вивчалися показники тренувальної діяльності - обсяг та інтенсивність основних тренувальних засобів. Згідно із методикою організації комплексного оцінювання рівня стресостійкості курсантів збір інформації про зміну показників стресу в учасників експерименту здійснювався із періодичністю раз на місяць. Методи математичної статистики використовувалися з метою виявлення об'єктивних закономірностей під час опрацювання отриманих під час експерименту даних і визначення їхнього характеру та значень. Розраховували такі показники:

середнє арифметичне ( $M$ ), стандартне відхилення ( $\delta$ ), помилка середнього арифметичного ( $m$ ), коефіцієнт інформативності ( $r$ ). Рівень достовірності відмінностей визначали за  $t$ -критерієм Стюдента та критерієм Пірсона.

Дослідно-експериментальна робота проводилася за навчальним планом освітньо-професійної програми «Управління судновим технічними системами і комплексами» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Фізичне виховання» на базі Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія». Було складено план-графік, у якому було відображено етапи експерименту. Перший етап (вересень-жовтень 2022 р.), було здійснено з метою уточнення відібраних методик досліджень. Цей етап мав констатувальний характер і був присвячений аналізу науково-методичної літератури щодо ступеня розробленості та актуальності теми дослідження. Разом із цим формулювалися й уточнювалися мета, завдання, визначалися методи контролю, етапи експерименту із визначенням основного напрямку роботи.

Другий етап мав розвивальну спрямованість і зумовлював проведення експерименту з метою виявлення інформативності показників, структури та модельних характеристик фізичної та функціональної підготовленості курсантів. На цьому етапі було визначено склад контрольної та експериментальної груп, здійснено апробацію експериментальної методики розвитку стресостійкості із включенням до складу виконання контрольних вправ додаткових стресових чинників. Здійснено констатувальний і формувальний експерименти з метою пошуку контрольних і коригувальних шляхів в ефективному поєднанні тренувальних засобів і параметрів навантаження на основі апробації модельних характеристик під час виконання складно-координаційних вправ і вправ, пов'язаних із надмірним психічним напруженням.

На цьому етапі було реалізовано: визначення психотипу (соціонічний тип особистості); визначення рівня стресостійкості із застосуванням чинних методик (кореляція результатів, вибір універсальних методик); аналіз отриманих результатів та їхнє порівняння за типом: соціонічний тип



особистості – рівень стресостійкості; визначення Індексу стресостійкості у контрольній та експериментальній групах перед виконанням складних вправ; аналіз отриманих значень (кореляція результатів, вибір найскладніших для обстежуваних); зіставлення даних за рівнями стресостійкості, виявлення взаємозв'язку даних психологічних і психофізіологічних показників (анкети - Індекс стресостійкості); проведення занять протягом півроку відповідно до навчального плану (однакові заняття для контрольної та експериментальної груп). В експериментальній групі із врахуванням розподілу курсантів за групами стресостійкості, що характеризують соціонічний тип особистості, та розробку окремих завдань для кожної із них під час удосконалення складних вправ, включення додаткових стресових чинників; оцінку рівня стресостійкості на контрольно-перевірочних заняттях за Індексом стресу; проведення додаткових занять для груп із низьким і середнім рівнями стресостійкості з освоєння навичок саморегуляції (аутотренінг, діафрагмальне дихання); проведення планових занять протягом півроку відповідно до навчального плану. В експериментальній групі за рівнями стресостійкості для груп із низьким і середнім рівнями додатково під час проведення підготовчої частини заняття ставилися завдання на застосування прийомів саморегуляції.

За результатами цього етапу здійснено комплексну оцінку психофізичної готовності до виконання складних вправ. Було відзначено значну перевагу результатів в експериментальній групі:

- соціонічний тип особистості: 34 курсанти (62%) показали результати, що відповідають найбільшій стійкості, 15 (27%) - результат високої стійкості. У контрольній групі результат склав: 23 курсанти (42%) відповідали найбільшій стійкості, 7 (13%) показали результат високої стійкості;

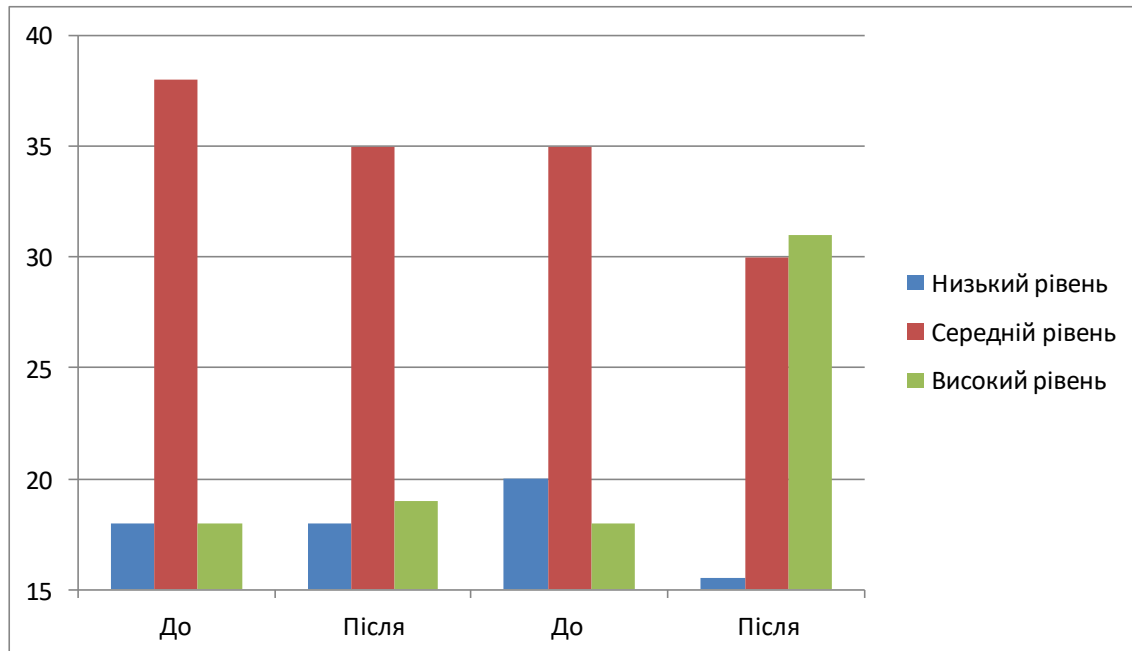
- рівень стресостійкості за Індексом стресу у межах низьких і нормальних значень було зафіксовано із превалюванням результатів в експериментальній групі. За умов відсутності додаткових стресових чинників високий і середній рівні стресостійкості було відзначено у 36 курсантів (65%) експериментальної групи (20 - високий і 16 - середній) та 12 (22%) контрольної показали незначне збільшення із високим рівнем у 5 і відповідно у 7 курсантів із середнім рівнем

стресостійкості. За включення додаткових стресових чинників зміни в експериментальній групі становили: з високим рівнем 8 курсантів замість одного та середній рівень показали 4 замість 2; в експериментальній групі перехід було здійснено лише у двох курсантів із групи із середнім рівнем стресостійкості до групи із високим рівнем стресостійкості: 2 курсанти із високим рівнем стресостійкості та 1 – з середнім;

- оцінка психомоторних показників продемонструвала незначну розбіжність у результатах експериментальних груп, сильний тип нервової системи – 9 курсантів (42%) експериментальної групи проти 6 (7%), середній рівень – 24 (44%) експериментальної та 13 (24%) контрольної груп відповідно. Разом із тим порівняно із результатами вхідного тестування зростання показників є достатньо значним. Із 16 осіб зі слабким типом нервової системи в експериментальній групі залишилося лише 6, водночас у контрольній до групи зі слабшим типом нервової системи було здійснено перехід лише 3 курсантів; також із порушенням функціональних систем організму (наявність захворювань) було відзначено 3 курсанти в експериментальній і 2 у контрольних групах. Це тимчасові захворювання опорно-рухового апарату.

Завершальний етап мав узагальнювальний характер. На ньому здійснювалася оцінка ефективності розробленої методики, спрямованої на розвиток високого рівня стресостійкості. На цьому етапі було здійснено порівняльний аналіз отриманих даних і зроблено заключні висновки щодо доцільності застосування запропонованої методики для підвищення рівня стресостійкості та покращення результатів навчальної діяльності із виконання контрольних вправ.

На завершальному етапі експерименту за підсумками комплексної оцінки було зафіксовано лише 1 курсанта експериментальної групи, який має низький рівень стресостійкості (рис. 6.1).



**Рис. 6.1. Результати комплексного оцінювання рівня стресостійкості**

З наведених на рисунку даних видно, що було здійснено якісний перехід із групи із низьким і середнім рівнями стресостійкості до групи із високим рівнем стресостійкості у курсантів експериментальної групи. У результаті узагальнення даних тестувань із високим рівнем стресостійкості виявилися 28 курсантів, із середнім рівнем - 26.

Розвиток навичок саморегуляції для курсантів, віднесених до груп «стресостійкі» і «стресогальмівні» за соціонічним типом особистості, виявився значущим, особливо під час виконання тесту Купера та при опануванні метання гранати (700 гр.). Аналіз цих взаємозв'язків підтверджує високий ступінь кореляції зовнішніх проявів емоцій із психомоторними показниками. Ці зв'язки виявилися значними і статистично значущими. Отримані відомості підтвердили високу практичну значущість функціональних реакцій вестибулярного апарату.

За підсумками проведення додаткових занять з освоєння навичок саморегуляції було виявлено, що результати виконання усіх контрольних вправ на завершальному етапі експерименту результати в експериментальній групі виявилися вищими за результати курсантів контрольної групи (табл. 6.11).

Таблиця 6.11

## Результати контрольних випробувань (середній бал)

Показники	Вхідний контроль	Підсумкові результати	Рівень значущості (P)
Контрольна група			
Метання гранати (700 гр.)	3,62	3,80	>0,05
Тест Купера	4,02	4,18	>0,05
Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві	3,92	4,07	>0,05
Біг на 2000 м (хв., с)	3,74	4,02	>0,05
Експериментальна група			
Метання гранати (700 гр.)	3,58	4,36	<0,05
Тест Купера	4,01	4,33	<0,05
Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві	4,07	4,47	<0,05
Біг на 2000 м (хв., с)	3,67	4,18	<0,05

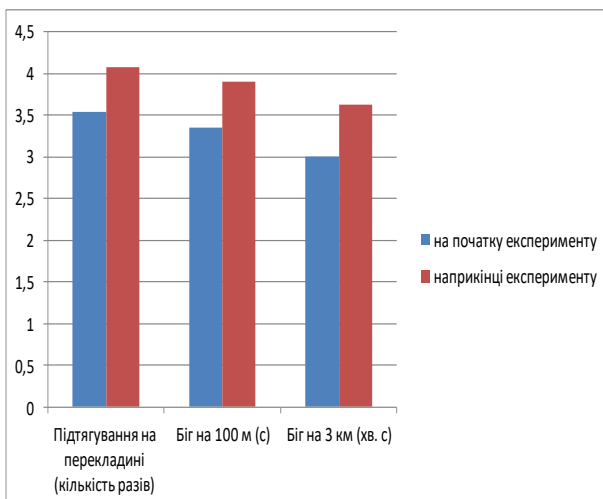
Як видно із табл. 6.9, на початку експерименту індивідуальні результати виконання контрольних вправ скомплектованих груп були приблизно рівними. Одночасно із цим, на завершальному етапі експерименту в усіх групах спостерігається зростання фізичних показників, але по відношенню один до одного середній бал в експериментальній групі виявився значно вищим. Подібна позитивна динаміка спостерігається і під час оцінювання фізичної підготовленості за вправами, що характеризують основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість (табл. 6.12).

В експериментальній групі вірогідно покращились результати у бігу на 100 м – на 0,4 с і у бігу на 3 км – на 24,3 с порівняно із контрольною (рис. 6.2).

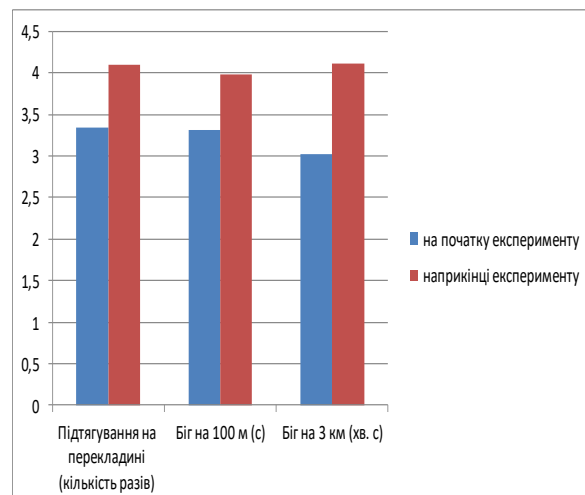
Таблиця 6.12

**Успішність за вправами, що характеризують основні якості  
(бал/результат)**

<b>Показники</b>	<b>Результати на першому етапі експерименту</b>	<b>Підсумкові результати</b>
<b>Контрольна група</b>		
Підтягування на перекладині (кількість разів)	3,54 (15±5)	4,08 (16±4)
Біг на 100 м (с)	3,35 (14,1±0,4)	3,9 (13,6±0,4)
Біг на 3 км (хв. с)	3,0 (11,48±9,8)	3,62 (11,42±4,8)
<b>Експериментальна група</b>		
Підтягування на перекладині (кількість разів)	3,35 (14±4)	4,1 (16±4)
Біг на 100 м (с)	3,32 (14,0±0,4)	3,98 (13,6±0,3)
Біг на 3 км (хв., с)	3,03 (11.49±8,7)	4,12 (11.25±4,1)



Контрольна група



Експериментальна група

**Рис. 6.2. Результати успішності за основними вправами програми навчання**

Розробляючи психолого-педагогічні умови розвитку стресостійкості курсантів на заняттях із фізичної підготовки, акцент робився на внесенні коригувальних впливів у наявні програми навчання без їхньої зміни.

На завершальному етапі експерименту з метою визначення рівня стресостійкості додатково було проведено тестування із визначенням функціональних можливостей організму за зміною частоти серцевих скорочень у виконанні незнайомої та складної вправи - метання холодної зброї із додаванням стресових чинників. Тестування проводилося у закритому приміщенні зі штучним освітленням. На першому етапі тестування учасникам експерименту було доведено порядок виконання завдання, а також проведено інструктаж щодо дотримання вимог заходів безпеки під час метання холодної зброї та здійснено вимірювання частоти серцевих скорочень.

Під час другого етапу учасники експерименту виконували завдання із додаванням стресових ситуацій, які передбачали: вимкнення джерел світла, створення шумового ефекту (звуки пострілів, розриви шашок). За раптовою командою вмикалося світло і віддавалися виконавчі команди - курсант мав метнути три ножі у мішень за 30 с, за допомогою пульсометра здійснювалося вимірювання ЧСС.

*Таблиця 6.13*

**Динаміка зміни показників ЧСС під час проведення тестування**

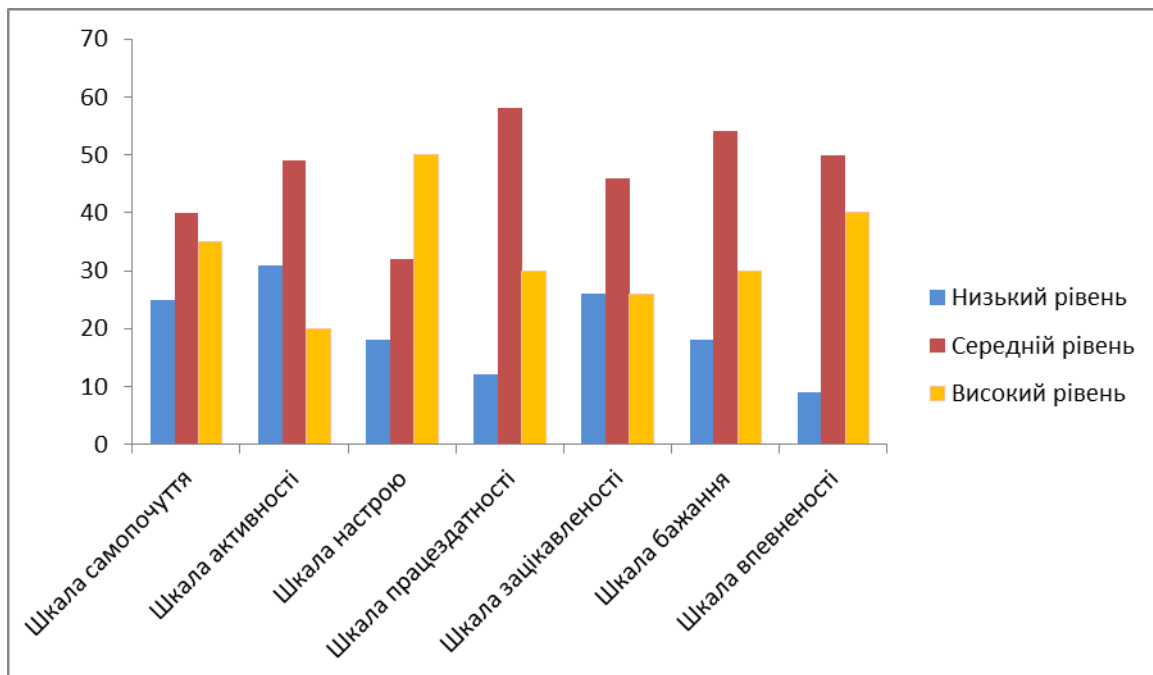
<b>Групи</b>	<b>ЧСС (звичайні умови)</b>	<b>ЧСС (метання по сполохам)</b>	<b>ЧСС (фізичні навантаження)</b>
Експериментальна	75±5	84±3	115±5
Контрольна	89±5	109±8	131±8

На третьому етапі тестування додатково перед виконанням метання холодної зброї та здійсненням контрольних вимірювань до завдань включалися фізичні навантаження: протягом 2 хв. 30 с. курсанти працювали на кардіо тренажері. Після виконання фізичних навантажень надходила команда,

за якою курсант мав вийти у вихідне положення для метання ножа і виконати 3 кидки протягом 30 с. Так само, як і в першому випадку, під час виконання вправи було проведено вимірювання ЧСС за допомогою пульсометра (табл. 6.13).

Як видно із наведених у табл. 6.13 результатів, внесення корекцій до планів навчально-тренувального процесу сприяло досягненню більш високого рівня фізичної та функціональної підготовленості курсантів експериментальної групи, ніж курсантів контрольної. Таким чином, дослідження підтвердило важливість розвитку високого рівня стресостійкості у курсантів на заняттях із фізичної підготовки та подальшого коригування навчальних програм.

Результати шкалової самооцінки психофізіологічного стану курсантів після апробації авторської програми за Опитувальником психофізіологічного стану О. Кокуна вказують на їхній загальний рівень самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості у професійній діяльності, бажання виконувати професійні завдання та впевненості у власних силах (рис. 6.3).



**Рис. 6.3. Результати повторного опитування (у %)**

Розглянемо кожну зі шкал окремо.

*Шкала самопочуття.* Низький рівень: 10% у першому дослідженні, 25% у другому. Середній рівень: 30% у першому дослідженні, 40% у другому.

Високий рівень: 60% у першому дослідженні, 35% у другому. Загальний тренд показує, що у другому дослідженні зменшився відсоток курсантів із високим рівнем самопочуття, а збільшилась кількість курсантів із низьким рівнем самопочуття. Це може вказувати на погіршення загального самопочуття серед досліджуваної групи.

*Шкала активності.* Низький рівень: 12% у першому дослідженні, 32% у другому. Середній рівень: 37% у першому дослідженні, 48% у другому. Високий рівень: 51% у першому дослідженні, 20% у другому. У другому дослідженні відбулося збільшення курсантів із низьким рівнем активності і зменшення курсантів із високим рівнем активності. Це може свідчити про зниження енергії та мотивації серед курсантів.

*Шкала настрою.* Низький рівень: 7% у першому дослідженні, 17% у другому дослідженні. Середній рівень: 23% у першому дослідженні, 33% у другому. Високий рівень: 70% у першому дослідженні, 50% у другому. У другому дослідженні спостерігається збільшення курсантів із низьким рівнем настрою та зменшення курсантів із високим рівнем настрою. Це може вказувати на зниження загального настрою та емоційного стану серед досліджуваної групи.

*Шкала працездатності.* Низький рівень: 9% у першому дослідженні, 12% у другому. Середній рівень: 41% у першому дослідженні, 58% у другому. Високий рівень: 50% у першому дослідженні, 30% у другому дослідженні. У другому дослідженні відбулося збільшення курсантів із середнім рівнем працездатності та зменшення курсантів з високим рівнем працездатності. Це може свідчити про певні проблеми з ефективністю та витривалістю серед досліджуваної групи.

*Шкала зацікавленості до участі у професійній діяльності.* Низький рівень: 17% у першому дослідженні, 27% у другому. Середній рівень: 57% у першому дослідженні, 47% у другому. Високий рівень: 26% у першому дослідженні, 26% у другому. Результати показують стабільний відсоток курсантів із високим та низьким рівнями зацікавленості до участі у професійній діяльності, але спостерігається зниження кількості курсантів із



середнім рівнем зацікавленості у другому дослідженні. Це може вказувати на зміни у мотивації та інтересах досліджуваної групи щодо активної участі у професійній діяльності.

*Шкала бажання виконувати професійні завдання.* Низький рівень: 15% у першому дослідженні, 17% у другому. Середній рівень: 45% у першому дослідженні, 53% у другому. Високий рівень: 40% у першому дослідженні, 30% у другому. Загалом, незважаючи на невеликі зміни у відсотках, немає суттєвих змін у бажанні виконувати професійні завдання.

*Шкала впевненості у власних силах.* Низький рівень: 11% у першому дослідженні, 9% у другому. Середній рівень: 59% у першому дослідженні, 51% у другому. Високий рівень: 30% у першому дослідженні, 40% у другому. У другому дослідженні спостерігається збільшення курсантів із високим рівнем впевненості у власних силах, але зменшенням курсантів із середнім рівнем впевненості. Це може вказувати на певну невпевненість та коливання у самооцінці серед досліджуваної групи.

Таким чином, друге дослідження виявило позитивну динаміку у показниках самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості до участі у професійній діяльності та бажання виконувати професійні завдання.

## Висновки до розділу

У розділі обґрунтовано змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; представлено комплексну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості цих фахівців та доведено її ефективність.

Констатовано, що розвиток стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту слід розглядати не лише як пошук та актуалізацію внутрішніх ресурсів, а й як важливий предиктор їх професійного розвитку, що, у свою чергу, спрямовує на розробку і використання відповідної технології.

Наголошується, що профілактика стресу має виступати як самостійний напрямок роботи, логічно пов'язаний з проблемою розвитку стресостійкості, та не може входити до розглянутої технології, оскільки стресостійкість, як властивість особистості, актуалізується в умовах дії стрес-чинників, а профілактика стресу здійснюється до того, як стрес-чинники починають діяти.

Зазначено, що завдання формувального етапу дослідження полягали у допомозі фахівцям усвідомити та актуалізувати внутрішні особистісні ресурси, спрямовані на розвиток їх стресостійкості через: психоедукацію (бесіди, лекції, пропагування спеціальної літератури і відеофільмів) для опанування ефективними стратегіями копінг-поведінки у критичних ситуаціях життєдіяльності; звільнення від стресогенних стереотипів мислення; застосування прийомів психологічного самозахисту у стресогенних ситуаціях (психологічне консультування; розвиток навичок позитивного мислення, безконфліктної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації; проведення тренінгів зі здоров'язбереження, тайм-менеджменту тощо).

На цьому етапі дослідження було розроблено та реалізовано комплексну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, яка складалася з тренажерної і фізичної підготовки під час професійної підготовки, а також цільової тренінгової

програми саморегуляції, що застосовувалася на етапі допуску фахівців до виконання службових обов'язків на судні та була спрямована на удосконалення навичок зняття нервової напруги у стресових станах і містила комплекс узгоджених за логікою процесу розвитку стресостійкості занять, як у вигляді аутотренінгу, так й групового тренінгу, що дозволяло поєднувати індивідуальний підхід і задіювати механізми групової динаміки.

На формувальному етапі дослідження було сформовано експериментальну і контрольну групи учасників (середній вік – 33,9 роки) зі зниженою стійкістю до стресу та його джерел (показники учасників за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» перебували у діапазоні 126-176 балів (високий рівень стресу); за методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» – у діапазоні 51-90 балів (помірний (51-57 балів) і надмірний (71-90) рівні нервово-психічної стійкості)). До кожної групи було включено по 15 осіб. В експериментальній групі реалізовувалися заходи, спрямовані на психокорекцію зниженої стійкості до стресу і розвиток стресостійкості. У контрольній групі таких впливів не здійснювалося.

Для оцінювання ефективності запропонованої програми використовували план типу «тест – вплив – ретест» з експериментальною і контрольною групами.

Оцінка динаміки розвитку стійкості до стресу під впливом коригувальних заходів здійснювалася за допомогою шкали стійкості до джерел стресу (Є. Распопін). Підтверджено, що психічна стійкість до внутрішніх джерел стресу (шкала «Я сам») доволі тісно пов'язана з задоволеністю стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами, коханням, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Психічна стійкість до зовнішніх джерел стресу пов'язана з задоволеністю роботою, матеріальним благополуччям і забезпеченістю, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами, становищем у суспільстві. Загальний рівень психічної стійкості до стресу пов'язаний із задоволеністю стосунками у сім'ї, харчуванням, спілкуванням із друзями і з людьми, близькими за інтересами, любовними стосунками, становищем у суспільстві та

життєвими перспективами. З'ясовано, що чим вищою є задоволеність цих потреб, тим вищою є й стійкість до відповідних джерел стресу. При цьому найбільш вагомими антистресовими змінними є задоволеність стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями, любовними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Отже, психічна стійкість позитивно корелює із задоволеністю основних життєвих потреб.

Для перевірки ефективності розробленої програми використовувалися також методи неструктурованого інтерв'ю, методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» та «Оцінка нервово-психічної напруги».

Показано, що система занять і вправ, передбачених модулями комплексної соціально-психологічної програми сприяла зниженню рівня психологічного стресу і нервово-психічної напруги учасників експериментальної групи.

Виявлено значущі кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості учасників, їх когнітивно-інтелектуальних та емоційно-особистісних якостей, що вказує на дієвість системи вправ і занять, які містяться у соціально-психологічній програмі розвитку стресостійкості і її релевантність поставленим завданням, а набуті, завдяки участі у програмі, знання і навички можна використовувати для зняття нервової напруги у стресових ситуаціях, моделювання стресостабільного стану під час виконання службових обов'язків.

Встановлено позитивну динаміку у показниках самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості та бажання виконувати професійні завдання. Застосування програмних заходів та соціально-психологічних умов розвитку стресостійкості учасників сприяло зміні структури експериментальної групи за соціомічним типом особистості: збільшилась питома вага учасників, віднесених до стресотренованого та стресостійкого типів. В учасників із несприятливим соціонічним типом особистості (стресонестійкі, стресогальмівні) підвищилися показники психічної надійності, достовірно змінилися формально-динамічні характеристики емоційних

переживань, суттєво покращилися показники саморегуляції. У контрольній групі статистично значущих зрушень не зафіксовано.

Отже, запропонована технологія розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та комплексна соціально-психологічна програма розвитку стресостійкості цих фахівців довели свою ефективність.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях авторки: [3.1; 3.13; 3.15; 3.16; 3.18; 4.3; 4.11; 4.19; 4.23; 4.24; 4.25; 4.27; 4.29].

## ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні наведено теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. Запропонована концепція дослідження забезпечила можливість системного розкриття соціально-психологічних основ стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та можливості її розвитку. Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дозволило зробити такі висновки.

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в умовах професійної діяльності. Констатовано, що терміном «стрес» науковці об'єднують велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами, складною і відповідальною професійною діяльністю, небезпечною ситуацією тощо. Наукові дослідження, проведені в означеному проблемному ракурсі, обумовлені фундаментальним вивченням різних аспектів стресу – причинності, регуляції, детермінації, проявів, подолання. Узагальнюючи ці положення, підкреслено, що стресовою може бути визнана лише така реакція суб'єкта, яка сягає порогових значень його фізіологічних і психологічних можливостей. Показано, що у науковій літературі пропонується розрізняти такі основні типи стресових оцінок: травмівна втрата (реальна або очікувана), що має особливе особистісне значення; загроза впливу, що вимагає здібностей, які перевищують наявні можливості особистості; складне завдання, проблема, відповідальна і потенційно ризикована ситуація. З огляду на це, професія фахівця морського і внутрішнього водного транспорту є, безперечно, стресогенною, а дослідження тривалого стресу у реальних умовах професійної діяльності цих фахівців свідчать про те, що фізичний і, особливо, психічний рівень їх особистісно-професійної адаптації та стресостійкості є, відповідно, маркерами фізичного і психічного станів.

2. Виокремлено і систематизовано зовнішні та внутрішні стресогенні чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. Констатовано, що професійно-обумовлені екстремальні впливи на фахівців зазначеного профілю визначаються як природними (шторми, зміни клімату, екстремальні умови виживання на воді тощо) і виробничими умовами (шуми та вібрація судна, технічні забруднення, постійна готовність до екстремальних професійних навантажень у критичних аварійних ситуаціях та ін.), так і соціально-психологічними чинниками, обумовленими типом судна та складом екіпажу (постійна готовність до виконання професійних обов'язків члена екіпажу, групова ізоляція і депривація, самотність, наявність в екіпажі людей інших культур, ризик піратського нападу на судно, терористичного акту тощо). Крім того, особливість психологічного стресу цих фахівців, що характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів, полягає у його розвитку, який відбувається під впливом не лише реальних, а й імовірнісних подій, викликаючи тривогу і страх. Відтак, серед внутрішніх (особистісних) чинників, найважливішими визначено: емоційну стабільність; локус контролю; досвід подолання подібних стресових ситуацій у минулому; особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації; готовність звернутися за соціальною, емоційною, інструментальною підтримкою тощо. Наголошується, що постійна присутність екстремальних чинників у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту визначає необхідність розвитку у них високої стресостійкості та психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах, з метою забезпечення необхідної психофізичної та соціально-психологічної професійної надійності.

3. Виявлено сутність і соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також індивідуальні стилі їх реагування на стрес-чинники в умовах професійної діяльності. Феномен стресостійкості (якість, риса, властивість) розглянуто з функціональних позицій, як характеристику, що впливає на продуктивність (успішність) професійної діяльності цих фахівців. При цьому, зважаючи на

ідею про подвійну природу стресостійкості, показано, що ця особливість проявляється у її розгляді як властивості, яка впливає на результат професійної діяльності (успішність - неуспішність) і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. З цих позицій стресостійкість розкрито як діяльнісний показник (зовнішній) та особистісний (внутрішній), що проявляє свою активність при невідповідності потенцій фахівця умовам чи вимогам професійної діяльності. Роль цього компонента полягає у виробленні такої системи захисту особистості від стрес-чинників, яка забезпечила б стійкість (захищеність) фахівця від розвитку стресового стану. Крім того, виявлення сутності стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту в екстремальних умовах їх професійної діяльності здійснено крізь призму мобілізації особистісного ресурсу, як інтегральної характеристики, що охоплює індивідуально-психологічні особливості особистості (рівень розвитку волі, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), стилі міжособистісних відносин та копінг-стратегії поведінки при стресі (когнітивні, поведінкові, емоційні). Аналіз індивідуальних стилів реагування фахівців морського і внутрішнього водного транспорту на стрес-чинники в умовах професійної діяльності свідчить про те, що значущу роль у подоланні стресів відіграють проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації у пошуку інформаційної, соціальної, емоційної підтримки, регулювання власних почуттів і дій, позитивна переоцінка стресової ситуації; визнання своєї ролі у проблемній ситуації; прийняття на себе відповідальності за її вирішення. Наведені дані дозволили прийняти суб'єктний та особистісно-ситуаційний підходи, як методологічну основу аналізу індивідуальних стилів реагування у системі соціально-психологічних ресурсів стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

4. Обґрунтовано інструментально-методичне забезпечення та проведено оцінку інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. З'ясовано, що переважна більшість фахівців у стресогенних ситуаціях здатні достатньо ефективно



регулювати власні емоції та контролювати поведінку, що надає їм можливість виконувати на належному рівні професійні завдання та підтримувати оптимальний рівень працездатності. Розвинену стресостійкість, яка характеризується емоційною врівноваженістю, швидким темпом відновлення втрачених ресурсів, стабільною адаптивністю до різноманітних стресових ситуацій у професійній діяльності і, як наслідок, – високою працездатністю, виявлено майже у половини обстежених третьої вікової групи, що можна розцінювати як досягнення ними високого рівня професіоналізму. За результатами оцінки інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту уточнено, що соціонічний тип особистості (швидкість реакції на стрес), показник Індексу стресу (ступінь зміни роботи вегетативної системи), психомоторний тип (працездатність центральної нервової системи) і стан здоров'я, який визначався за кількістю захворювань у період, який передував випробуванню, є компонентами інтегрального показника рівня стійкості до стресів. Це дозволило зробити висновки про готовність більшості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту до виконання ними професійних завдань, зокрема в екстремальних умовах професійної діяльності.

5. Визначено соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, в тому числі засобами психофізичної підготовки, та відповідно до соціонічного типу особистості фахівців (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані). Проведений кореляційний аналіз надав можливість виявити наявність та міцність взаємозв'язків між структурними компонентами стресостійкості фахівців та соціально-психологічними умовами її розвитку. Домінуючі позиції у кореляційній матриці посідали «емпатія», «внутрішня мотивація професійної діяльності», «моральна нормативність». Крім того, достатню кількість значущих взаємозв'язків зі структурними компонентами стійкості фахівців до стресу у всіх вікових групах виявили копінг-стратегія «вирішення проблем» та «толерантність». З цих позицій соціально-психологічними умовами розвитку стресостійкості фахівців є набуття здатності до розуміння емоційного стану

або ситуації, усвідомлення загальноприйнятих моральних норм і принципів та, відповідно до них, врегулювання власної поведінки (керування мотивами самореалізації та отримання задоволення від процесу і результату професійної діяльності, застосування проблемно-орієнтованого копіngu, який полягає у використанні всіх наявних ресурсів для пошуку можливих засобів ефективного подолання проблемної ситуації та прикладання для її вирішення максимальних зусиль; прояв толерантності і підвищені просоціальні очікування від учасників спільної діяльності з орієнтацією на співробітництво). Показано, що помірну та слабку кореляцію виявлено між структурними компонентами стресостійкості фахівців та такими змінними як «зовнішня позитивна мотивація», «зовнішня негативна мотивація», а також копінг-стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем». Виходячи з цього показано, що для стимулювання розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту необхідно активізувати цілеспрямований вплив таких соціально-психологічних умов як розвиток емпатії, моральної нормативності, внутрішньої мотивації професійної діяльності та задіяння копінг-стратегії вирішення проблем.

6. Розкрито особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту (за індивідним, особистісним та суб'єктно-діяльнісним рівнями) та обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку їх стресостійкості. Констатовано, що системна концепція стресостійкості охоплює психофізіологічний та соціально-психологічний напрями дослідження стресостійкості як цілісної, багаторівневої структури, яка містить біологічний, психологічний і соціальний рівні, поєднані між собою різноманітними зв'язками. З огляду на це, стресостійкість фахівця є результатом діяльності цілісної системи, до якої він включений. Розкриття теоретико-прикладних аспектів розвитку стресостійкості, аналіз соціальних, інституційних, професійно-діяльнісних та особистісних чинників, що впливають на виникнення професійних стресів у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, зумовили розробку структурно-функціональної моделі, спрямованої на розвиток їх

стресостійкості. Організаційне ядро моделі склали концептуальний, цільовий (змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний) та результативний блоки, які є системно детермінованими, що забезпечує її організаційно-концептуальну цілісність і є важливою умовою операціоналізації цієї моделі. Побудована структурно-функціональна модель дозволила розкрити шляхи та засоби розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, опосередковуючи діяльність цих фахівців, спрямовану на протидію стресогенним впливам професійного середовища.

7. Запропоновано технологію та комплексну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту і проведено оцінку її ефективності. Підкреслено, що розвиток стресостійкості фахівців слід розглядати не лише як пошук та актуалізацію їх внутрішніх ресурсів, а й як важливий предиктор професійного розвитку, що спрямовує до розробки і використання відповідної технології. З цих позицій було запропоновано та реалізовано соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, яка складалася з тренажерної і фізичної підготовки під час їх професійної підготовки у закладах вищої освіти, а також цільової тренінгової програми саморегуляції, що застосовувалася на етапі допуску до виконання службових обов'язків, та була спрямована на удосконалення навичок зняття нервової напруги у стресових станах. Програма містила комплекс узгоджених за логікою розвитку стресостійкості занять та вправ, як у вигляді аутотренінгу, так і групового тренінгу, що дозволило поєднати індивідуальний підхід та задіяти механізми групової динаміки.

Оцінка ефективності розробленої соціально-психологічної програми продемонструвала значущі позитивні зміни у показниках стресостійкості фахівців, їх когнітивно-інтелектуальних та емоційно-особистісних якостей. Крім того, виявлено позитивну динаміку у показниках самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості та бажання виконувати професійні завдання. Збільшилась питома вага фахівців, віднесених до стресотренованого та стресостійкого типів. В учасників із несприятливим

соціонічним типом особистості (стресонестійкі, стресогальмівні) вірогідно підвищилися показники психічної надійності, достовірно змінилися формально-динамічні характеристики емоційних переживань, значно покращилися показники саморегуляції, що позитивно позначилося на їх стресостійкості загалом.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та її соціально-психологічних засад. Перспективи подальших наукових студій вбачаються у розробці тренінгових заходів з розвитку опірності стресу фахівців морського і внутрішнього водного транспорту відповідно до різновиду їх професійної специфікації; полягають у пошуку шляхів оптимізації професійного благополуччя цих фахівців у кризові періоди життя та на етапі їх вторинної професіоналізації; у вивченні концептів стресостійкості та особистісно-професійної адаптації фахівців інших ризиконебезпечних професій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко М.В. Психологічні детермінанти професійного стресу підприємців сфери торгівлі: дис. ...д-ра філософії за спеціальністю 053 Психологія / Марина Валеріївна Авраменко. Державний торговельно-економічний університет. К., 2023. 239 с.
2. Адаптивні та ушкоджуючі механізми розвитку стресу / С.І. Треумова, Ю.Г. Бурмак, Є.Є. Петров [та ін.]. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава, 2017. Т. 1 (139). Вип. 4. С. 74-78.
3. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
4. Алексєєв А.О. Психологічні особливості стилів професійної діяльності офіцерів-прикордонників: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Анатолій Олександрович Алексєєв. Хмельницький, 2010. 196 с.
5. Артюшин Л.М., Мосов С.П., Охрименко О.Р. Праця в особливих умовах. К.: Хімджест, 2004. 94 с.
6. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ірина Федорівна Аршава. Дн., 2007. 480 с.
7. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Обґрунтування вибору параметрів імпліцитної діагностики емоційної стійкості при її комп'ютерному моделюванні. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Вип. 17. С. 3-15.
8. Барабой В.А., Резніков О.Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К.: Інтерсервіс, 2013. 314 с.
9. Безлуцька О. Психологічні аспекти тренажерної підготовки курсантів Херсонської державної морської академії до роботи в екстремальних умовах. *Trajectoriâ Nauki. Science International Electronic Scientific Journal*. 2017. Vol. 3, No 2. С. 1.7-1.
10. Безлуцька О.П. Психічна стійкість майбутніх моряків як основа готовності до роботи в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка формування*

творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 71. Т. 2. С. 43-46.

11. Безлущка О.П. Психологічні чинники впливу на лідерські якості судноводія в умовах рейсу. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2017. №1(1). С. 67-70.

12. Безлущка О.П. Психологічні передумови виникнення помилкових дій судових операторів. *Габітус: наук. журн.* 2020. Вип. 15. С. 219-222.

13. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Маргарита Едуардівна Білова. Одеса, 2007. 20 с.

14. Білова М.Е., Будіянський М.Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. *Габітус: наук. журн.* 2021. Вип. 26. С. 158-162.

15. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2013. Т. 149. С. 49-57.

16. Божок Н. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення. *Психолог. Шкільний світ.* 2011. № 1 (433). С. 3-6.

17. Болтвівець С.І. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / укл. С.І. Болтвівець, Н.В. Слободяник, М.-Л.А. Чепа, Н.В. Чепелева. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

18. Боснюк В.Ф., Олефір В.О., Перелигіна Л.А. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2016. 158 с.

19. Бродовська В.Й., Патрик І.П., Яблонько В.Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: словник. 2-е вид. К.: Професіонал, 2005. 224 с.

20. Бучек Л.І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Лариса Іванівна Бучек. К., 1993. 161 с.

21. Василенко Ю.О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д. Максименка. К., 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16-22.*

22. Вольський Д.С. Система контролю техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. ...д-ра філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт / Денис Сергійович Вольський. Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2021.

23. Гачак-Величко Л.А. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Габітус: наук. журн.* 2022. Вип. 41. С. 73-77.

24. Гендерні особливості стресостійкості особистості / О.В. Сергієні, О.В. Шевяков, Л.М. Пріснякова, Ю.К. Братчікова. *Соціокультурні та психологічні координати становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (з міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). Херсон: ВД «Гельветика», 2017. С. 125-126.*

25. Герганов Л.Д. Тренажерно-практична підготовка студентів та фахівців плавскладу в морських навчальних закладах України як інструмент безпеки судноплавства. *Водний транспорт.* 2013. Вип. 1. С. 114-118.

26. Герганов Л., Ченцов М. Сучасні вимоги до підготовки плавскладу в навчально-тренажерних центрах України. *Професійне навчання на виробництві.* 2003. Вип. 1. С. 58-66.

27. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова.* 2021. Вип. 4 (134). С. 25-29.

28. Гульбс О.А., Сафін О.Д., Мельник Я.І., Кобець О.В. Експериментальна психологія: практикум: ПТК «Психо-тест – ПГС»: навч. посіб. ЦТPI – «Друкарський дім», 2023. 352 с.

29. Завацька Н.Є., Плужник Я.А. Організаційно-управлінські стреси: соціально-психологічний аспект: монографія. Северодонецьк: Ноулідж, 2014. 227 с.

30. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2023. № 1(17). С. 30-35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4).

31. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46-52.

DOI:<https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.6>.

32. Данилюк І.В., Сердюк Л.З., Чиханцова О.А. Psychological factors of secondary school Graduates' Hardiness. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*. 2019. Т. 9. В. 1. С. 93-103.

DOI:10.21277/sw.v1i9.454.

URL:[https://www.researchgate.net/publication/337842853\\_PSYCHOLOGICAL\\_FACTORS\\_OF\\_SECONDARY\\_SCHOOL\\_GRADUATES'\\_HARDINESS](https://www.researchgate.net/publication/337842853_PSYCHOLOGICAL_FACTORS_OF_SECONDARY_SCHOOL_GRADUATES'_HARDINESS)

33. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. №2 (69). С. 29-35.

34. Дорош І.М. Забезпечення необхідного рівня стресостійкості працівників підприємства на етапі їх працевлаштування. *Економіка: реалії часу*. 2015. № 1. С. 90-94.

Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/econrch\\_2015\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/econrch_2015_1_16)

35. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.07 / Галина Михайлівна Дубчак. К., 2018. 387 с.



36. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Оксана Олександрівна Зайва. Х., 2006. 191 с.
37. Зайцева Т.Г. Щодо проблем із удосконалення професійної психологічної підготовки сучасного моряка. *Науковий вісник Херсонської державної морської академії*. 2014. №1 (10). С. 94-99.
38. Зайцева Т.Г., Ходаковський В.Ф. Теорія і практика самоменеджменту психофізичних станів моряка з активізації людського ресурсу та подолання проблеми аварійності на флоті. Херсон: ХДМА, 2012. 170 с.
39. Зайцева Т.Г., Ходаковський В.Ф. Самоменеджмент психофізичних станів морських фахівців у контексті посилення людського ресурсу та попередження аварійності на флоті. Херсон: ХДМА, 2013. 152 с.
40. Зайцева Т.Г. Психічна культура моряка як фактор психоемоційної стійкості моряка. Херсон: ХДМІ, 2009. 99 с.
41. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ»: зб. наук. праць*. 2008. № 3 (24). С. 135-137.
42. Зарицька В.В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Х.: ХНПУ, 2015. Вип. 50. С. 101-113.
43. Зембицький О.О. Деякі особливості психофізіологічного впливу професійної діяльності військових моряків на їх особистість. *Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах»* (5 листопада 2020 р., м. Київ). К.: НУОУ, 2020. С. 92-95. <http://adl.mil.gov.ua>
44. Калошин В.Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. *Управління школою*. 2017. № 46. С. 90-94.
45. Карамушка Л.М., Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. Вип. 1/2013. С. 112-125.

46. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Наталія Вікторівна Каргіна. Одеса, 2018. 207 с.
47. Каськов І. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54 (1). С. 104-113.
48. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.03 / Олександра Анатоліївна Кириленко. К., 2007. 24 с.
49. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. № 3 (22). С. 126-129.
50. Кокун О. Опитувальник професійної життестійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології / Disaster and crisis psychology problems*. 2001. № 1 (1). С. 91-105.
51. Кокун О.М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: ГНОЗІС, 2003. Т. V. Ч. 7. С. 137-144.
52. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.02 / Олег Матвійович Кокун. К., 2004. 426 с.
53. Кокун О.М., Клименко В.В., Корніяка О.М. та ін. Психофізіологічні закономірності життестійкості фахівців соціономічних професій: монографія; за ред. О.М. Кокуна. К.; Л.: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
54. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю): автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Андрій Борисович Колосов. К., 2007. 20 с.

55. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інокентій Олексійович Корнієнко. К., 2018. 323 с.

56. Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.02 / Микола Степанович Корольчук. К., 1996. 343 с.

57. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Кулаженко А.І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: [монографія]. К.: КНТЕУ, 2014. 275 с.

58. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01 / Валентина Миколаївна Корольчук. К., 2009. 513 с.

59. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць*. Х.: НУЦЗУ, 2013. Вип. 14, Ч. I. С. 153-192.

60. Корольчук В.М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164-171.

61. Косенко К., Маркова М. Динаміка інтенсивності афективно-ворожого реагування в структурі порушень психічного здоров'я у моряків далекого плавання залежно від випробовуваного ними рівню психосоціального стресу. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/228>.

62. Косенко К.А., Гапонов К.Д. Аналіз адиктивних феноменів у представників командного складу морського торговельного і пасажирського флотів. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 1. С. 97-105.

63. Косенко К.А., Маркова М.В. Особливості психосоціального стресу й тривожно-депресивного реагування у представників командного і робітничого складу морського торговельного і пасажирського флотів. *Український вісник психоневрології*. 2020. Т. 28. Вип. 1 (102). С. 54-59.

64. Косенко К.А. Специфіка поведінкового копінгового репертуару в

моряків далекого плавання з різним рівнем психічного здоров'я та стресового навантаження. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. № 1 (86). С. 51-60.

65. Косенко К.А. Стан сімейного функціонування моряків далекого плавання різних соціальних груп та рівнів психосоціального стресу. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2020. № 1 (86). С. 31-40.

66. Криворотько Г.С. Психологічна характеристика особливих умов діяльності моряків далекого плавання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. Ч. 1. С. 400-408.

67. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.00.02. Петро Петрович Криворучко. К., 2006. 16 с.

68. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67), березень. С. 137-143.

69. Кузікова С.Б. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. Київ–Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 94-106. <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/227207/227337>

70. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 85-97.

<http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265487/261568>

71. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. 2022. Вип. 8. С. 39-46. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258313>

72. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. № 2. С. 24-29.

<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/8/8>

73. Кузікова С.Б. Особливості стресостійкості та емоційного вигорання осіб із деокупованих територій України. *Габітус: наук. журн*. 2023. Вип. 56. Т. 2. С. 89-93. [http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/56\\_2023.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/56_2023.pdf)

74. Куліш О.В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (26-27 квітня 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 60-63.

75. Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.10 / Денис Іванович Куриця. К., 2013. 362 с.

76. Кутовий К.П. Прогностична модель комп'ютерної діагностики емоційної стійкості людини: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Костянтин Петрович Кутовий. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

77. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2012. Вип. 42. Ч. 1. С. 135-143.

78. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДЮОІ, 2007. Т.І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. 242 с. Т. II: Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. 286 с.

79. Лисюк С.Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / С.Г. Лисюк. Хмельницький, 2011. 205 с.

80. Луньов В.Є., Югов Є.А. Аналіз міжгалузевих психологічних досліджень копінг-поведінки: невротичний, граничний, психотичний виміри *Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ.* 2014. № 6. С. 152-162. Режим доступу: <http://fund-issled-intern.esrae.ru/pdf/2014/6/90.pdf>

81. Максименко С.Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості /

С.Д. Максименко, О.М. Кокур, Є.В. Тополов. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 5. С. 34-37.

82. Маркова М.В., Косенко К.А., Гапонов К.Д. Особливості адиктивної реалізації та психосоціального стресу у представників робітничого складу морського торговельного та пасажирського флотів. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2020. Т. 24. № 1. С. 152-157.

83. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: Логос, 2007. Т. 7. Вип. 10. С. 178-183.

84. Математична статистика: навч. посіб. / П.І. Бідюк, Б.П. Ткач, Т. Харрінгтон / К.: ДП Видавничий дім «Персонал», 2018. 348 с.

85. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов. К.: Міленіум, 2009. 120 с.

86. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку: автореф дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Віктор Іванович Мозговий. Х., 2006. 23 с.

87. Моніторинг порушень адаптації до стресів і криз: інформ. бюл. Грудень '2009 [ред. Т.М. Титаренко; упоряд. О.Т. Баришполець]. К.: Міленіум, 2009. 78 с.

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

89. Морозов Д.Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Дмитро Юрійович Морозов. Х., 2012. 249 с.

90. Морська доктрина України на період до 2035 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 7.10.2009 року № 1307. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.academy.gov.ua/ej/ej18/PDF/24.pdf>.

91. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка. *Психолог*. 2012. № 6. С. 43-47.
92. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
93. Наугольник Л.Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави: кол. монографія. за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: Ліга-Прес, 2015. С. 367-388.
94. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85-94.
95. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Яніна Олександрівна Овсяннікова. Х., 2010. 161 с.
96. Олефір В.О. Когнітивні репрезентації стрес-факторів у спортсменів різних спеціалізацій. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. Х.: ХДПУ, 1999. № 9. С. 41-47.
97. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. Харків, 2004. № 617. С. 96-100.
98. Омельченко Л. Внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості особистості. Психологія стресостійкості студентської молоді. К.: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 82-96.
99. Омельченко Л. Психологічні реакції особистості на стресогенні події. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. К.: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 18-28.
100. Оніщенко Н.В. Теорія і практика екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.09 / Наталія Вікторівна Оніщенко. Х., 2015. 392 с.
101. Орел С.І. Особливості професійної діяльності у стресовій ситуації. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар.*

*наук.-практ. конф.* (26-27 квітня 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 81-85.

102. Осьодло В.І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми експериментальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14, Ч. 1. С. 46-49.

103. Петришин В.В. Формування стресостійкості у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2015. Вип. 1. С. 151-158.

104. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. № 9-10. С. 29-34.

105. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків - жертв піратського полону: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Андрій Юрійович Побідаш. Х., 2012. 296 с.

106. Подляшаник В. Психологічні особливості емоційної стійкості співробітників митної служби: монографія. Луцьк: Вид-во Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2011. 184 с.

107. Попова Г.В. Формування професійної навігаційної компетентності у майбутніх судноводіїв симуляційними технологіями змішаної реальності: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Галина Вікторівна Попова. Херсон, 2019. 227 с.

108. Попова О.П. Особливості професійної діяльності майбутніх судноводіїв і сутність їх професійної компетентності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць* / ред. кол. Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя, 2011. Вип. 17. С. 353-359.

109. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: дис. ...д-ра психол. наук: Євген Михайлович Потапчук 19.00.09 / Хмельницький, 2004. 365 с.

110. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Психологічні травелогі» Хмельницького національного університету*. 2023. № 3. С. 90-99. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/97>



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

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

113. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / За ред. М.С. Корольчука. К.: Київський нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

114. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

115. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, наук. б-ка; уклад. Т.І. Неудачина ; відп. ред. О.Г. Коробкіна. Х.: ХНПУ, 2020. 49 с.

116. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 44-48.

117. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Галина Михайлівна Ришко. К., 2014. 255 с.

118. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Наталія Володимирівна Родіна. К., 2013. 504 с.

119. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. К.: Кондор, 2005. 278 с.

120. Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 155-162.

121. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Сергій Вікторович Романчук. Львів, 2013. 491 с.

122. Самара О.Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки у співробітників МНС: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / Ольга Євгенівна Самара. Одеса, 2010. 18 с.

123. Самолюк Н.М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально-трудова відносина: теорія і практика: зб. наук. праць*. 2016. № 1 (11). С. 164-174.

124. Сафін О.Д., Ярошок Ю.В. Стрес як категорія психологічної науки. *Збірник наукових праць НАПВУ*. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 1999. № 8, Ч. II. С. 172-175.

125. Сафін О.Д., Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2015. №2 0. С. 191-197.

126. Сафін О.Д., Немінський І.В. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*. 2022, № 8. С. 93-101. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258322>

127. Сиротюк А.Л. Кінезіологічні прийоми і стрес. *Корекційна робота психолога: зб. стат.* К.: Шкільний світ, 2002. Вип. 3. С. 59-61.

128. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09 / Олексій Іванович Склень. Х., 2008. 198 с.

129. Сорока О.М. Аналіз динаміки біокорелятив показників психологічного стресу у майбутніх корабельних фахівців. *Psychology Travelogs: наук. журн. Хмельницького національного університету*. 2023. № 3. С. 125-135.

130. Сорока О.М. Від системно-рівневої організації стресостійкості фахівця морського транспорту до структурно-функціональної моделі її розвитку. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дн.: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 4. С. 129-136.

131. Сорока О.М. Вплив психічної нормативності та акцентуацій характеру моряків на їхню стресостійкість залежно від тривалості рейсу та їхнього віку. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дн.: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 3. С. 129-138.

132. Сорока О.М. Вплив стрес-чинників на психомоторні показники майбутніх фахівців морського транспорту. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2023. № 16 (34). С. 559-574.

133. Сорока О.М. Емпіричне дослідження зрушень у різних сферах особистості моряків, які впливають на їхню стресостійкість. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: зб. статей за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 16 листопада 2023 р.). К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 105-107.

134. Сорока О.М. Обґрунтування розвивального блоку авторської психотехнології забезпечення стресостійкості корабельного фахівця. *Освітньо-науковий простір: наук. журн.* / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. К.: Вид-во Ліра-К, 2023. Вип. 4 (1 – 2023). С. 151-160.

135. Сорока О.М. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Габітус: наук. журн.* 2020. Вип. 19. С. 190-194.

136. Сорока О.М. Практичні рекомендації майбутнім фахівцям морського транспорту щодо самокорекції тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями у професійній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2019. Вип. 3. С. 182-192.

137. Сорока О.М. Причини та особливості девіантної поведінки фахівця морського транспорту в екстремальних ситуаціях. *Габітус: наук. журн.* 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 208-212.

138. Сорока О.М. Психокорекційна складова авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2023. № 6 (76). С. 178-183.

139. Сорока О.М. Психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Вісник національного університету оборони України: наук. журн.* 2023. № 3 (73). С. 138-148.

140. Сорока О.М. Психологія стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту: монографія. К.: ФОП Ямчинський О.В., 2024. 530 с.

141. Сорока О.М. Психотехніки з розвитку стресостійкої особистості до екстремальних ситуацій. *Modern problems of science, education and society: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 17-19 July 2023)*. К.: SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 356-360.

142. Сорока О.М. Результати експериментально-діагностичного обґрунтування психолого-педагогічних умов розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту засобами фізичної підготовки. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.). Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 281-284.

143. Сорока О.М. Розвиток стресостійкості майбутніх корабельних фахівців засобами фізичної підготовки. *Формування особистості сучасного фахівця як суб`єкта самотворення в умовах освітнього простору: зб. статей за матеріалами XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.). Хмельницький: ХНУ, 2023. С. 288-290.

144. Сорока О.М. Розробка та обґрунтування психофізіологічних показників діагностики стресостійкості моряків. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2023. № 4 (74). С. 130-141.

145. Сорока О.М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2021. № 1 (59). С. 158-165.

146. Сорока О.М. Структура і зміст цільової тренінгової програми розвитку стресостійкості корабельних фахівців. *Modern problems of science, education and society Proceedings of the 9th International scientific and practical conference* (Kyiv, Ukraine, 6-8 November 2023). К.: SPC «Sciconf.com.ua», 2023. С. 890-896.

147. Сорока О.М. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Вип. 16. С. 33-38.

148. Сорока О.М. Теоретико-методологічні підходи до дослідження стресостійкості моряка як однієї з основних характеристик функціонального стану і системної властивості його особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 75-80.

149. Сорока О.М. Тренінг як психологічний інструмент розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 12-15 травня 2023 р.). К.: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 85-88.

150. Сорока О.М., Бабелюк О.В. Психологічні ресурси стресостійкості моряків далекого плавання. *Габітус: наук. журн.* 2021. Вип. 25. С. 169-174.

151. Сорока О., Гайдаржи А. Організаційна культура судноводіїв: менеджмент морських ресурсів: навч.-метод. посіб. К.: Міленіум, 2020. 148 с.

152. Сорока О.М., Коротченков М.П., Сошніков С.Г. Аналіз аварійності світового флоту та роль у ньому людського фактору. *Теорія і практика*

*сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету.* 2020. № 1. Т. 3. С. 182-185.

153. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес / Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України. К.: Фірма «Інкос», 2002. С. 227-260.

154. Стрес як фактор соматичної патології і коморбідності (сучасні аспекти діагностики, профілактики і лікування): метод. реком. / уклад.: А.О. Несен, В.А. Чернишов, Ю.С. Рудик [та ін.]; Нац. ін-т терапії ім. Л.Т. Малої НАМН України. К.; Х.: Стиль-Іздат, 2015. 39 с.

155. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / С.М. Злепко, О.П. Мінцер, В.В. Сергєєва [та ін.]; за заг. ред. О.П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

156. Тептюк Ю.О., Сафін О.Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2015. № 20. С. 191-197.

157. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Юлія Олександрівна Тептюк. К., 2021. 272 с.

158. Тімченко О.В. Психологічні рекомендації працівникам ОВС щодо саморегуляції поведінки і керування професійним стресом. *Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. Вип. 13: Психологія. С. 419- 423.

159. Тімченко О.В. Сучасні підходи до класифікації стресу. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Х.: ХДПУ, 2001. Вип. 6. С. 194-199.

160. Тімченко О.В. Ефективні поведінкові стратегії в боротьбі з організаційним стресом. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. К., 2001. Т. III, Ч. 5. С. 130-134.

161. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. К.: Міленіум, 2006. 204 с.
162. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. К.: Марич, 2009. 76 с.
163. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія). Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
164. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
165. Харченко С.В., Лежух І.С., Доценко В.В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу. *Молодіжний економічний дайджест*. 2015. № 2-3 (5-6). С. 273-279.
166. Хворост М.Ю. Розвиток психологічної стійкості керівників рятувальних підрозділів в умовах професійної діяльності: дис. ...канд. психол. наук. Х., 2012. 249 с.
167. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людини - людина»: навч. посіб. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2010. 339 с.
168. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К.: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92-98.
169. Черпіта М.М., Гурич А.Ю., Джеджула О.М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. 2013. Вип. 2. С.202-208.
170. Шафран Л.М., Голікова В.В. Фізіолого-гігієнічні особливості професійної діяльності моряків спеціалізованого флоту. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2020. № 3 (40). С. 29-39.
171. Шевченко Р.П. Субдепресивний стан у студентів вищих навчальних закладів спеціальності морського і річкового транспорту. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного*

гуманітарного університету. Вип. 12. Рівне: РДГУ, 2019. С. 228-233.  
<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/169ooypqPFTOY-8E5hzhxEiEZUX-aPaRt3J>

172. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Римма Миколаївна Шевченко. К., 2020. 193 с.

173. Шерман М.І. Дослідження впливу особливостей морської праці на толерантність моряків міжнародних екіпажів. *Молодий вчений*. № 3 (30), березень, 2016. С. 450-454.

174. Шпортун О.М. Психологія та патопсихологія гумору: модель, діагностика, корекція: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.04 / Оксана Миколаївна Шпортун. К., 2018. 398 с.

175. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

176. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ...канд. психол. наук. 19.00.01 / Ніна Сергіївна Ярош. К., 2018. 190 с.

177. Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco: Jossey - Bass, 1979. P. 21-56.

178. A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1990–2005 / La Montagne A., Keegel T., Louie A.M., Ostry A. & Landsbergis P.A. *International Journal of Occupational and Environmental Health*. V. 13. 2007. P. 268-280.

179. Aldwin C.M. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. New York: The Guilford Press, 1994. 331 p.

180. Are workflow interruptions a hindrance stressor? The moderating effect of time-management skill. Ma, Jie (Yonas), Kerulis, Amy M., Wang, Yanxia, & Sachdev, Aditi Rabindra. *International Journal of Stress Management*. Vol. 27 (3), Aug 2020. P. 252-261.



181. Athina Dodbiba. Psychological analysis of resilience between women and men in Vienna's international working environment. Master Thesis submitted in fulfillment of the Degree Master of Science in Management. Vienna, 1 st March 2022. 133 p. Psychological analysis of resilience between women and men in Vienna's international working environment (modul.ac.at)
182. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
183. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. 168 p.
184. Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. Almén, Niclas, Lisspers, Jan, Öst, Lars-Göran, & Sundin, Örjan. *International Journal of Stress Management*, Vol 27(2), May 2020. P. 183-194.
185. Beck A., Rush J., Hollon S., Shaw B. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press, 1979.
186. Beşikçi E.B., Tavacıoğlu L., Arslan Ö. The subjective measurement of seafarers' fatigue levels and mental symptoms. *Maritime Policy&Management*. 2015. V. 43 (3). P. 329-343.
187. Boltivets, S; Korolchuk, M; Korolchuk, V; Myronets, S; Pozdnychev Y (2021) Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles. *Propositos y representaciones*. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1102>  
DOI:10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102.
188. Borovnik M. Occupational health and safety of merchant seafarers from Kiribati and Tuvalu. *A sia Pacific viewpoint*. 2011. № 52 (3). P. 333-346. DOI:10.1111/j.1467- 8373.2011.01459.x.
189. Burnout and job satisfaction among Turkish oceangoing seafarers / L.Tavacıoglu, U.Tac, O.Eski [et al.]. *International maritime health*. 2019. № 70 (4). P. 232-238. DOI: 10.5603/IMH.2019.0037.
190. Cahoon Stephen & Caesar Livingstone & Fei Jiangang. Human resource practices in seafaring: Opportunities for improving retention. 2014. P. 85-104.

[https://www.researchgate.net/publication/292424132\\_Human\\_resource\\_practices\\_in\\_seafaring\\_Opportunities\\_for\\_improving\\_retention](https://www.researchgate.net/publication/292424132_Human_resource_practices_in_seafaring_Opportunities_for_improving_retention)

191. Cannon W. Stress and strains of homeostasis. *Am. J. Med. Sci.* 1935. Vol. 189. P. 1-14.

192. Carotenuto A., Molino I., Fasanaro A., Amenta F. Psychological stress in seafarers: a review. *International maritime health.* 2012. Vol. 63. P. 188-194. [https://www.researchgate.net/publication/260528006\\_Psychological\\_stress\\_in\\_seafarers\\_a\\_review](https://www.researchgate.net/publication/260528006_Psychological_stress_in_seafarers_a_review)

193. Cattell H.E.P., & Mead A.D. The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). In G.J. Boyle, G. Matthews, & D.H. Saklofske (Eds.). *The SAGE handbook of personality theory and assessment. Vol. 2. Personality measurement and testing.* 2008. P. 135-159. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n7>.

194. Coaching as stress-management intervention: The mediating role of self-efficacy in a framework of self-management and coping. Ebner, Katharina, Schulte, Eva-Maria, Soucek, Roman, & Kauffeld, Simone. *International Journal of Stress Management.* Vol. 25(3), Aug 2018. P. 209-233.

195. Consumption of addictive substances in mariners / R.Pouget, L.Pouget, B.Loddé [et al.]. *International Maritime Health.* 2014. Vol. 65, Issue 4. P. 199-204.

196. Costa C., Briguglio G., Mondello S., Teodoro M., Pollicino M., Canalella A., Verduci F., Italia S. and Fenga C. Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Front. Public Health.* 2021. Vol. 9. P. 1-9. doi: 10.3389/fpubh.2021.640454

197. Cox T. and MacKay C.J. A Psychological Model of Occupational Stress. Paper presented to a meeting of the Medical Research Council. London, November 1976. *Journal of Nervous and Mental Diseases,* 1977. № 165 (6). P. 403-417.

198. Cramer P. Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? *Journal of Personality.* 1998. № 66. P. 919-946.

199. Cultural values and the job demands–control model of stress: A moderation analysis. Cendales, Boris E., Gómez Ortiz, Viviola. *International Journal of Stress Management,* Vol. 26(3), Aug 2019. P. 223-237.

200. Daniela Jezova & James P. Herman. Stress and stress-related disease states as topics of multi-approach research. *Stress*. 2020. Vol. 23. No 6. P. 615-616. <https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1853400>.

201. Danylenko O.B., Soroka O.M., Dukov D.F., Soshnikov S.G., Kramarenko V.V. Application of information and communication technologies and simulators to train future specialists in navigation and ship handling. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 2021. Vol. 1031(1). URL:<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219245024>

202. Davidson R.J., McEwen B.S. (2012) Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*. Vol. 15. P. 689-695. <http://dx.doi.org/10.1038/nn.3093>.

203. Denollet J. Type D personality. A potential risk factor defined. *J Psychosom Res*, 2000. Vol. 49. P. 255-266.

204. Destructive manifestations in the emotional and behavioral sphere of seafarers / Shevchenko R.P., Pakhmurny V.A., Chumaieva Y., Groshev D. / *Psihologie revista stintifico-practica*. Vol. 42, nr. 1. 2023. P. 41-46. <https://doi.org/10.46728/pspj.2023.v42.i1.p41-46>.

205. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry. *Journal Abnormal Social Psychology*. 1966. Vol. 62. P. 294-302.

206. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping / Rajita Sinha, Cheryl M. Lacadie, R. Todd Constable and Dongju Seo. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 113, No. 31 (August 2, 2016). P. 8837-8842.

207. Elena Voitenko, Hryhorii Kaposloz, Sergii Myronets, Oksana Zazumko, Vasyll Osodlo. Influence of Characteristics of Selfactualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Conference on Education, Psychology, and Behavioral Science*. 7th EPBS – London, November 14-16, 2020. P. 93 [https://ijol.cikd.ca/pdf\\_60537\\_96f09602efef6c3ad8c2b6b345c725fa.html](https://ijol.cikd.ca/pdf_60537_96f09602efef6c3ad8c2b6b345c725fa.html). DOI.ORG /10.33844/IJOL.2021.60525.

208. Ellis A. Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 1995. Vol. 13. P. 85-89.

209. Endler N.S., Parker J.D.A. Coping with coping assessment: a critical review. *Eur J. Pers.* 1992. P. 321-344.

210. Eysenck H.J. Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. V. 73(6). P. 1224-1237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1224>.

211. Faraji J., Soltanpour N., Jafari S.Y., Moeeni R., Pakdel S., Moharreri A., Metz G.A. Stress inhibits psychomotor performance differently in simple and complex open field environments. *Horm Behav.* 2014, Jan. V. 65 (1). P. 66-75. doi:10.1016/j.yhbeh.2013.11.007.

212. Farb N., Anderson A., Ravindran A., Hawley L., Irving J., Mancuso E., Gulamani T., Williams G., Ferguson A., & Segal Z.V. Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 86(2). P. 200-204. <https://doi.org/10.1037/ccp0000266>

213. Fleshner M, Maier S.F, Lyons D.M, Raskind M.A. The neurobiology of the stress-resistant brain. *Stress*. 2011, Sep. Vol. 14 (5). P. 498-502. doi:10.3109/10253890.2011.596865.

214. Fieldman M., Rosenman R. The key cause - type A behavior pattern. *Stress and coping*. N.Y., 1977. P. 203-212.

215. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 453-462.

216. Fort E, Massardier-Pilonchery A, Bergeret A. Alcohol and nicotine dependence in French seafarers. *Int Marit Health*. 2009. Vol. 60 (1-2). P. 18-28. PMID: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20205123>

217. Fort E. Psychoactive substances consumption in French fishermen and merchant seamen / E.Fort, A.Massardier-Pilonchéry, A.Bergeret // *Int. Arch. Occup. Environ. Health*. 2010. Vol. 83 (5). P. 497-509. doi: 10.1007/s00420-009-0473-y

218. Freeman Z. Is type A behaviour a cause of coronary heart disease? *Med J Aust*. 1986 Sep 15. Vol. 145(6). P. 266-270. doi:10.5694/j.1326-5377.1986.tb101120.x

219. Freud S. *Beyond the Pleasure Principle and Other Works*. Volume XVIII (1920-1922). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. 1955. P. 7-64.

220. Friedman M.I. The physiological psychology of hunger: a physiological perspective / M.I. Friedman, E.M Strieker. *Psychological Review*. 1976. Vol. 83. P. 401-431.

221. Friedman M., Thoresen, C. E., Gill, J. J., Ulmer, D., Thompson, L., Powell, L. et al. Feasibility of altering Type A behavior pattern after myocardial infarction. Recurrent coronary prevention project study: Methods, baseline results and preliminary findings. 1982. *Circulation* 66. P. 83-92.

222. Gallagher D. Personality, coping and objective outcomes: extraversion, neuroticism, coping styles and academic performance. *Personality and Individual Differences*. 1996. V. 21. P. 421-429.

223. Grappasonni I, Scuri S, Petrelli F, et al. Survey on smoking habits among seafarers. *Acta Biomed*. 2019. № 90 (4) P. 489-497. DOI: <https://doi.org/10.23750/abm.v90i4.9001>

224. Guidelines for the investigation of Human Factors in marine casualties and incidents. (IMO resolution A.884 (21). [https://wwwcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.884\(21\).pdf](https://wwwcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.884(21).pdf)

225. Haan N. *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. N.Y.: Academic Press, 2007. P. 38-38.

226. Hallford David & Wallman Emily & Kaplan Ryan & Melvin Glenn. (2022). *Suicide and coping: specific coping behaviours associated with suicidal*

ideation and differences between predicted and actual coping among help-seeking individuals. 10.31234/osf.io/fy8vm

227. Heim E. Coping and psychosocial adaptation. *Journal of Mental Health Counseling*. 1988. Vol. 10. P. 13-144.

228. Holmes T.H., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11(5). P. 213-218. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4.

229. Hoven H., Wahrendorf M., Siegrist J. Occupational position, work stress and depressive symptoms: a pathway analysis of longitudinal SHARE data. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 1979. Vol. 69, No. 5 (May 2015). P. 447-452.

230. Hussenoeder F.S., Conrad I., Pabst A., Engel C., Zachariae S., Zeynalova S., Yahiaoui-Doktor M., Glaesmer H., Hinz A., Witte V., Wichmann G., Kirsten T., Löffler M., Villringer A., Riedel-Heller S.G.. Connecting chronic stress and anxiety: a multi-dimensional perspective. *Psychol Health Med*. 2022, Sep 14. P. 1-15. doi:10.1080/13548506.2022.2124292.

231. ICD-11. International Classification of Diseases 11<sup>th</sup> Revision. The global standart for diagnostic health information. <https://icd.who.int/en>

232. Identifying Predictors of Stress and Job Satisfaction in a Sample of Merchant Seafarers Using Structural Equation Modeling / J.McVeigh, M.MacLachlan, F.Vallieres [et al.]. *Front Psychol*. 2019. Vol. 10(70). DOI:10.3389/fpsyg.2019.00070.

233. Impact of Work-Family Conflict, Job Stress and Job Satisfaction on Seafarer Performance / J.An, Y.Liu, Y.Sun, C.Liu. *International journal of environmental research and public health*. 2020. №17(7). P. 21-91. DOI:10.3390/ijerph17072191.

234. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout // Elena Voitenko; Hryhorii Kaposloz; Serhii Myronets; Oksana Zazymko; Vasyl Osodlo / *International Journal of Organizational Leadership*, 2021, Volume 10, Issue 1, Pages 1-14 DOI:10.33844/IJOL.2021.60514

235. Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity / E.Voitenko, S.Myronets, V.Osodlo, K.Kushnirenko, R.Kalenychenko/ *International Journal of Organizational Leadership* 10 (2021) P. 183-196. Персональна ячейка автора URL: [https://ijol.cikd.ca/article\\_60556.html](https://ijol.cikd.ca/article_60556.html) / DOI:10.33844/IJOL.2021.60514.
236. ITF Maritime. A Broader Vision of Seafarer Wellbeing: Survey of ITF Maritime Affiliates on HIV/Aids, Health and Wellbeing. London: ITF House; 2015. URL: [http://www.itfglobal.org/media/819789/hiv\\_survey.pdf](http://www.itfglobal.org/media/819789/hiv_survey.pdf)
237. Iversen R.T. Themental health of seafarers. *International Maritime Health*. 2012. V. 63(2). P. 78-89.
238. Izard C.E. The psychology of emotions. Springer Science & Business Media, 1991. 452 p.
239. Jamal Nazrul Islam, Haradhan Kumar Mohajan, Rajib Stress management policy analysis: a preventative approach. *International Journal of Economics and Research*, 2012. Vol. 316. P. 1-17. <https://mpr.ub.uni-muenchen.de/50698>
240. James W. What is an emotion? In C. G. Lange & W. James (Eds.). The emotions. 1922. Vol. 1. P. 11–30. Williams & Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/10735-001>
241. Jackson E.M. Stress relief: The role of exercise in stress management. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2013 May 1. Vol. 17(3). P.14-19.
242. Jakobson E. Progressive Relaxation. University of Chicago Press, University of Chicago Press, 1929. 428 p.
243. Jegaden D., Menaheze M., Lucas D., Loddé B., Dewitte J.D. Don't forget about seafarer's boredom. *Int Marit Health*. 2019. Vol. 70(2). P. 82-87. DOI: <https://doi.org/10.5603/IMH.2019.0013>
244. Jepsen J.R. Seafarer fatigue: a review of risk factors, consequences for seafarers' health and safety and options for mitigation / J.R. Jepsen, Z.Zhao, W.M. A. van Leeuwen. *International Maritime Health*. 2015. № 66(2). P. 106-117. DOI:10.5603JIMH.2015.0024.

245. Jezewska M. Work-related stress at sea self estimation by maritime students and officers / M. Jezewska, I. Leszczynska, B. Jaremin. *International maritime health*. 2006. № 57(1-4). P. 66-75.

246. Jezewska M. Stress and fatigue at sea versus quality of life / M. Jezewska, R. Iversen. *International Maritime Health*. 2012. Vol. 63(3). P. 106-115.

247. Jezewska M, Iversen R. Stress and fatigue at sea versus quality of life. *Int Marit Health*. 2012. Vol. 63(3). P. 106-115.

PMID: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22972551>

248. Jonglertmontree W., Kaewboonchoo O., Morioka I., Boonyamalik P. Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. *BMC Public Health*. 2022 Feb 11. Vol. 22(1):282. doi:10.1186/s12889-022-12713-z. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12713-z>

249. Kim Jae-Ho. A Study on the Improvement Method for Health Management of Seafares. *Journal of Navigation and Port Research*. 2013. № 37(1). P. 29-34. DOI:10.5394/ KINPR.2013.37.1.29.

250. Kobasa S.C., Maddi S.R., & Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42(1). P. 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

251. Korolchuk K., Korolchuk V., Myronets S., Boltivets S., Pozdnyshev Y. (2021). Comparative characteristics of stress-resistance and non-stress-resistance individual profiles / *Propositos Y Representaciones*. T. 9. e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102.

252. Kuzikova, S., Shcherbak, T., Blynova, O., Pobokina, G., Dyatchenko, D., Mariichyn, A., & Popovych, I. *Empirical Research of the Hardiness of the Personality in Critical Conditions of Life. Postmodern Openings*, 2021. № 12(2). P. 57-77. <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3787/2928>. <https://doi.org/10.18662/po/12.2/297>.

253. Labouvie-Vief G., Devoe M. Emotional regulation in adulthood and later life: A developmental review. *Annual review of gerontology and geriatrics*. New York: Springer. 1991. P. 172-194.



254. Laraqui O, Laraqui S, Manar N, Ghailan T, Deschamps F, Laraqui CH. Prevalence of consumption of addictive substances amongst Moroccan fishermen. *Int Marit Health*. 2017. Vol. 68(1). P. 19-25.

DOI: <https://doi.org/10.5603/IMH.2017.000428357832>

255. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.-Y.: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.

256. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998. 450 p.

257. Lazarus R.S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures. *American Psychologist*. New York, 1985. Vol. 40. P. 770-779.

258. Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M.Lewis. (Eds.). Perspectives in interactional psychology. New York: Plenum Press, 1978. P. 287-327.

259. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.

260. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1-21.

261. Liang J, Kõlves K, Lew B, de Leo D, Yuan L, Abu Talib M and Jia C (2020) Coping Strategies and Suicidality: A Cross-Sectional Study From China. *Front. Psychiatry* 11:129. doi: 10.3389/fpsy.2020.00129

262. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.

263. Managing job burnout: The effects of emotion-regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work. Zhao, Jia-Lin, Li, Xu-Hong, & Shields, John. *International Journal of Stress Management*, Vol. 26(3), Aug 2019. P. 315-320.

264. Markova M.B., Kosenko K.A. Analysis of psychic health and level of psychosocial stress in officers and ratings of merchant navy. *Вісник морської медицини*. 2020. № 1(86). С. 28-36. DOI<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3772977>

265. Markova M.V., Kosenko K.A., & Gaponov K.D. Адиктивний статус представників командного і робітничого складу морського торговельного флоту з різним рівнем психосоціального стресу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. №(1). С. 10-17. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2020.1.11199>

266. Marroquín B., Tennen H., & Stanton A.L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In M.D. Robinson & M. Eid (Eds.). *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*. P. 253-274. Springer International Publishing/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14)

267. Mason J.W. A historical view of the stress field. II. *J. Hum. Stress*. 1975. Vol. 1. P. 22-36.

268. Matheson K., Anisman H. Systems of Coping Associated with Dysphoria, Anxiety and Depressive Illness: A Multivariate Profile Perspective. October 2003. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*. Vol. 6(3). P. 223-234. DOI:10.1080/10253890310001594487

269. Matthew A. Stults-Kolehmainen and Rajita Sinha. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med*. 2014, Jan. Vol. 44(1). P. 81-121. doi: 10.1007/s40279-013-0090-5

270. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. Chap. 31, *Handbook of Industrial Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally Co., 1976. P. 1351-1395.

271. McEwen B.S. Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. *Ann N Y Acad Sci*. 1998, May 1. Vol. 840. P. 33-44. doi: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x

272. Mechanik D. *Students under stress: A study of the social psychology of adaptation*. Free Press Glencoe, 1962. 231 p.

273. Meichenbaum D. *Stress inoculation training*. New York; Oxford; Toronto; Sydney; Frankfurt: Pergamon Press, 1985. 115 p.

274. Mellbye A, Carter T. Seafarers' depression and suicide. *Int Marit Health*. 2017. Vol. 68(2). P. 108–114. 772a2824c76dd433bd5ab9221fa5b7c9986f.pdf (semanticscholar.org) DOI:10.5603/IMH.2017.0020

275. Mukhina H., Yakymchuk I., Oliinyk Y., Elvizou M. & and Shvalb A. The relationship between coping strategies of extreme job holders and post-traumatic stress disorders. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12(63). P. 299-309. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.28>

276. Mindfulness' effects on stress, coping, and mood: A daily diary goodness-of-fit study. Finkelstein-Fox, Lucy, Park, Crystal L., & Riley, Kristen E. *Emotion*. Sep 2019. Vol 19(6), P. 1002-1013.

277. Mittelmark M.B., Bauer G.F. (2022). Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. In: Mittelmark M.B., et al. *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_3)

278. Molins F., Ayuso C., & Serrano M.Á. Emotional stress & decision-making: An emotional stressor significantly reduces loss aversion. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*. 2021. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10253890.2021.1919617>.

279. Morash Merry & Kwak Dae-Hoon & Haarr Robin. Gender differences in the predictors of police stress. *Policing-an International Journal of Police Strategies & Management - POLICING*. 2006. Vol. 29. P. 541-563.

10.1108/13639510610684755.

280. More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. Gerber, Markus, Schilling, René, Colledge, Flora, Ludyga, Sebastian, Pühse, Uwe&Brand, Serge. *International Journal of Stress Management*. 2020, Feb. Vol. 27(1). P. 53-64.

281. National Safety Council Report «Stress Management». Boston: Jones and Barnett, 1995. 324 p.

282. Newman. L.S. Coping and Defense: No Clear Distinction. *American Psychologist*. 2001. No 56. P. 760-761.

283. Nosov, P., Popovych, I., Zinchenko, S., Cherniavskiy, V., Plokhikh, V., & Nosova, H. (2020). The research on anticipation of vessel captains by the space of Kelly's graph. *Revista Inclusiones*, 7(SI), P. 90-103.

<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1502>

284. O'Connor D.B., Hendrickx H., Dadd T., Talbot D., Mayes A., Elliman T., Dye L. (2009). Cortisol awakening rise in middle-aged women in relation to chronic psychological stress. *Psychoneuroendocrinology*. №34. P. 1486-1494.

285. Oldenburg M. Burnout syndrome in seafarers in the merchant marine service / M. Oldenburg, H.J. Jensen, R. Wegner. *International archives of occupational and environmental health*. 2013. № 86(4). P. 407-416.

DOI:10.1007/s00420-012-0771-7.

286. Oldenburg M, Baur X, Schlaich C. Occupational risks and challenges of seafaring. *J. Occup Health*. 2010. Vol. 52(5). P. 249-256.

DOI: <https://doi.org/10.1539/joh.k10004>

287. Oleksandr Danylenko, Valentin Chimshir, Vasyl Zhelaskov, Oksana Tymofyeyeva, Olena Soroka, Mykola Korotchenko. Social and communicative competence formation of future boatmasters in the process of studying humanities. *Revista Românească pentru Educație. Multidimensională Journal Lumen*. 2021. Vol. 13. Issue 3. P. 366-386. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.3>

288. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Maryna Mishchenko, Anna Levenets, Valentyna Korolchuk, Serhii Myronets, Svitlana Tsymbal, Iryna Vakhotska, and Natalia Hotsuliak. Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity. *Human Factors, Business Management and Society*. 2022. Vol. 56. P. 196-204. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002269>

289. On the relationship between physical activity, physical fitness, and stress reactivity to a real-life mental stressor. Gnam Jens-Peter, Loeffler Simone-Nadine, Haertel Sascha, Engel Florian, Hey Stefan, Boes Klaus, Woll Alexander & Strahler Jana. *International Journal of Stress Management*. Vol. 26 (4). Nov 2019. P. 344-355.

290. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. Crum, Alia J., Jamieson, Jeremy P., & Akinola, Modupe. *Emotion*. Feb 2020. Vol. 20 (1). P. 120-125.

291. Ormel J., Sanderman R., Stewart R. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model. *Person. Individ. Diff.* 1988. V. 9. N 6. P. 973-982.

292. Oxytocin, cortisol, and cognitive control during acute and naturalistic stress. Shari Young Kuchenbecker, Sarah D. Pressman, Jared Celniker, Karen M. Grewen, Kenneth D Sumida, Naveen Jonathan, Brendan Everett, George M. Slavich. *Stress*. 2021. Vol. 24, No 4. P. 370-383.

<https://doi.org/10.1080/10253890.2021.1876658>.

293. Pashkova Ganna. Strassity as a factor of socio-psychological adaptation of personality. Social and Human Sciences. *Polish-Ukrainian scientific journal*. No 03(19). Available at: [https://sp-sciences.io.ua/s2634977/pashkova\\_ganna\\_2018.\\_stressity\\_as\\_a\\_factor\\_of\\_socio-psychological\\_adaptation\\_of\\_personality.\\_social\\_and\\_human\\_sciences.\\_Polish-ukrainian\\_scientific\\_journal.\\_03\(19\)\\_](https://sp-sciences.io.ua/s2634977/pashkova_ganna_2018._stressity_as_a_factor_of_socio-psychological_adaptation_of_personality._social_and_human_sciences._Polish-ukrainian_scientific_journal._03(19)_) (accessed 05 July 2018).

294. Patricia Andrews Fearon and Eolene M. Boyd-MacMillan. Complexity Under Stress: Integrative Approaches to Overdetermined Vulnerabilities. *Journal of Strategic Security*. Vol. 9. No. 4. Special Issue: Understanding and Resolving Complex Strategic Security Issues (Winter 2016). P. 11-31.

295. Palovski Yu., Danyliuk I. Typological features (profiles) of emotional burnout in the professional activities of business leaders. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2021. № 20 (1). P. 71-79. [https://www.researchgate.net/publication/359326505\\_Typological\\_features\\_profiles\\_of\\_emotional\\_burnout\\_in\\_the\\_professional\\_activities\\_of\\_business\\_leaders](https://www.researchgate.net/publication/359326505_Typological_features_profiles_of_emotional_burnout_in_the_professional_activities_of_business_leaders)

296. Pedersen S.S., Denollet J. Type D personality, cardiac events, and impaired quality of life: a review. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabi*, 2003, Vol. 10. P. 241-248.

297. Perls Fritz. From Planned Psychotherapy to Gestalt Therapy: Essays and Lectures of Frederick Perls 1945-1965. *Gestalt Journal Press*. 2012. ISBN 978-0939266906

298. Perrez M., Reicherts M. A computer-assisted self-monitoring procedure for assessing stress-related behavior under real life conditions. In: J.Fahrenberg & M.Myrtek (Eds.). *Ambulatory assessment: Computer-assisted psychological and psychophysiological methods in monitoring and field studies*. Seattle, Toronto: Hogrefe & Huber Publishers. 1996. P. 51-67.

299. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle-Toronto-Bern-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992. 229 p.  
[https://www.researchgate.net/publication/242655636\\_Stress\\_coping\\_and\\_health\\_A\\_situation-behavior\\_approach\\_Theory\\_methods\\_applications](https://www.researchgate.net/publication/242655636_Stress_coping_and_health_A_situation-behavior_approach_Theory_methods_applications)

300. Piaget J. Studies in Reflecting Abstraction. Hove, UK: Psychology Press, 2001. 352 p.

301. Philip P. Wiener. G.M. Beard and Freud on «American Nervousness». *Journal of the History of Ideas*. Apr., 1956. Vol. 17. No. 2. P. 269-274.

302. Pougnet R., Pougnet L., Loddé B., Canals M.L., Jegaden D., Lucas D., Dewitte J. Cardiovascular risk factors in seamen and fishermen: Review of literature. *International maritime health*. 2013. Vol. 64. P. 107-13.  
[https://www.researchgate.net/publication/257135663\\_Cardiovascular\\_risk\\_factors\\_in\\_seamen\\_and\\_fishermen\\_Review\\_of\\_literature](https://www.researchgate.net/publication/257135663_Cardiovascular_risk_factors_in_seamen_and_fishermen_Review_of_literature)

303. Prevalence of drug use in French seamen / E. Fort, A. Massardier-Pilonchéry, F. Facy, A. Bergeret. *Addictive Behaviors*. 2012. Vol. 37, Issue 3. P. 335-338.

304. Prevalence of consumption of addictive substances amongst Moroccan fishermen / O. Laraqui, S. Laraqui, N. Manar [et al.]. *International Maritime Health*. 2017. Vol. 68(1). P. 19-25. DOI: 10.5603/IMH.2017.0004

305. Prochaska J.O., Norcross J.C, Di Clemente C.C. A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward. New York, 1994. 304 p.

306. Prochaska J.O. Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Homewood (IL), 1979. 407 c.
307. Psychological stress in seafarers: a review / A. Carotenuto, I. Molino, A.M. Fasanaro [et al.]. *International Maritime Health*. 2012. Vol. 63(4). P. 188-194.
308. Reed D.J. Coping with Occupational Stress: The Role of Optimism and Coping Flexibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 2016, No.18(9). P. 71-79. doi:10.2147/PRBM.S97595.
309. Rice K.G., Richardson C.M.E., & Clark D. Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*. 2012, February 20. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026643
310. Richards P.S., Sanders P.W., Lea T., McBride J.A., & Allen G.E.K. Bringing spiritually oriented psychotherapies into the health care mainstream: A call for worldwide collaboration. *Spirituality in Clinical Practice*. 2015. Vol. 2(3). P. 169-179. <https://doi.org/10.1037/scp0000082>
311. Risk factors for fishermen's health and safety in Greece / E. Frantzeskou, A.N. Kastania, E. Riza [et al.]. *Int. Marit. Health*. 2012. Vol. 63 (3). P. 155-161.
312. Rizvi N.H. A critique of the models to study stress. *J. of Social Science and Humn*. 1985. Vol. 1-2. P. 103-123.
313. Roberts S.E., Marlow P.B. Traumatic work related mortality among seafarers employed in British merchant shipping, 1976-2002. *Occup Environ Med*. 2005. Vol. 62. P. 172-180. doi: 10.1136/oem.2003.012377
314. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Theories of Emotion. 1st Edition. Academic Press, 1980. 424 p.
315. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80(1). P. 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>.
316. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*. 1990. Vol. 45(4). P. 489-493.
317. Ruesch J. Part and whole: the sociopsychological and psychosomatic approach to disease. *Dialectica*, 1951. Vol. 5(2). P. 99-125. <http://www.jstor.org/stable/42963987>

318. Satyjeet F., Naz S., Kumar V., et al. (October 01, 2020) Psychological Stress as a Risk Factor for Cardiovascular Disease: A Case-Control Study. *Cureus* 12(10): e10757. DOI 10.7759/cureus.10757

319. Saulius Lileikis, Magdaléna Tupá. Seaport society's self-concept management by positioning a maritime idea. *Vadyba=Journal of Management*. 2017. Vol. 30, No. 1. P. 51-58.

320. Schultz I.H. Das autogene Training. *Konzentrierte Selbstentspannung - Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart. 2003. 410 p. DOI: 10.1055/b-002-44924

321. Seafarers' wives and intermittent husbands-social and psychological impact of a subgroup of Norwegian seafarers' work schedule on their families / A.J. Ulven, K.A. Omdal, H.Herlov-Nielsen [et al.]. *International maritime health*. 2007. №58(1-4). P. 115-128.

322. Seeking signs of stress overload: Symptoms and behaviors. Amirkhan, James H., Landa, Isidro, & Huff, Seyka. *International Journal of Stress Management*. Aug 2018. Vol. 25(3). P. 301-311.

323. Selye H. From Dream to Discovery: On Being a Scientist. New York-Toronto-London: McGraw-Hill Book Company. 1964. 419 p.

324. Selye H. Stress without distress. McClelland and Stewart, 1974. 171 p.

325. Shafran L.M, Golikova V.V. Seafarer's health savings competencies: goals, professional features, formation and development. *Visnyk Mors'koi' Medycyny*. 2018. Vol. 80(3). P. 4-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1443543>

326. Shevchenko R., Cherniavskiy V., Zinchenko S., Palchynska M., Bondarevich S., Nosov P., & Popovych I. Research of psychophysiological features of response to stress situations by future sailors. *Revista Inclusiones*, 2020. 7(SI), P. 566-579.

<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1780>

327. Shevchenko R., Popovych I., Splytska L., Nosov P., Zinchenko S., Mateichuk V., & Blynova O. Comparative analysis of emotional personality traits of



the students of maritime science majors caused by long-term staying at sea. *Revista Inclusiones*, 2020. 7(SI). P. 538-554.

<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1309>

328. Schnorpfeil P., Noll A., Schulze R., Ehlert U., Frey K., Fischer J.E. Allostatic load and work conditions. *Soc Sci Med*. 2003. Aug. Vol. 57(4). P. 647-656. doi:10.1016/s0277-9536(02)00407-0

329. Schwarzer R., & Schulz U. Stressful life events. In A.M. Nezu, C.M. Nezu, & P.A. Geller (Eds.), *Handbook of psychology: Health psychology*, 2003. Vol. 9. P. 27-49.

330. Should I stay or should I go? Motivational profiles of Danish seafaring officers and non-officers / M. Haka, D.F. Borch, C. Jensen [et al.]. *International maritime health*. 2011. № 62(1). P. 20-30.

331. Sliskovic A. General mental health of seafarers' partners: Testing the role of personal resources and human-resource practices / A. Sliskovic, A. Juranko. *Work*. 2019. № 64(2). P. 291-301. DOI:10.3233/WOR-192992.

332. Smith M.J. Understanding stress and coping. In book: *Understanding Psychology for Medicine and Nursing*. New York: McMillan Publishing Co, Inc., 1993. P. 395-412.

[https://www.researchgate.net/publication/345354909\\_Stress\\_Health\\_and\\_Coping](https://www.researchgate.net/publication/345354909_Stress_Health_and_Coping)

333. Smith N., Barrett E., Sandal G.M. Monitoring daily events, coping strategies, and emotion during a desert expedition in the Middle East. *Stress and Health*. 2018. V. 34. No 4. P. 534-544.

334. Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. Travis, Justin, Kaszycki, Alyssa, Geden, Michael, & Bunde, James. *Journal of Educational Psychology*. 2020. Vol. 112(8). P. 1632-1643.

335. Soroka O., Kravchenko O., Mishchenko M., Teptiuk Yu., Safin O., Andrusyk O., Timchenko O., Khrystenko V. Psychological Conditions for the Development of Stress Resistance in Specialists of Different Age Categories. *Physical Ergonomics and Human Factors: Proceedings of the 13<sup>th</sup> AHFE*

*International Conference* (New York, USA, July 24-28, 2022). 2022. Issue 63. P. 117-123.

336. Spielberg C.D. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Volume 15. Taylor & Francis, 1995. 300 p.

337. Sterling Peter & Eyer Joseph. *Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology*. *Handbook of of Life Stress, Cognition and Health*. 1988. P. 629-649.

338. Strelau Jan. *Temperament osobowość działanie*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1985. 292 s.

339. Strelau J. *Temperament Risk Factor: The Contribution of Temperament to the Consequences of the State of Stress*. In: Hobfoll, S.E., de Vries, M.W. (eds). *Extreme Stress and Communities: Impact and Intervention*. NATO ASI Series, 1995. Vol. 80. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-015-8486-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-015-8486-9_3).

340. *Stress resistance in students of shipbuilding / Shevchenko R.P., Bondarevych S.M., Mendelo V.V. / Psihologie revista stintifico-practica*. Volumul 38, N. 1-2. 2021. P. 15-23. [https://Revista 1-2\\_2021\\_1.pdf](https://Revista 1-2_2021_1.pdf)

341. *Stress-reduction from a musical intervention*. Fallon Veronica T., Rubenstein Samantha, Warfield Rebecca, Ennerfelt Hannah, Hearn Brenna&Leaver Echo. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*. Mar 2020. Vol. 30(1). P. 20-27.

342. Su Mon Kyaw-Myint and Lyndall Strazdins. *Occupational stress*. *Health of People, Places and Planet*. ANU Press. 2015. P. 81-94.

343. *Survey on smoking habits among seafarers / I. Grappasonni, S. Scuri, F. Petrelli [et al.]*. *Acta. Bio. Med.* 2019. Vol. 90, No. 4. P. 489-497. Available from: <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/9001>

344. Svitlana Kuzikova, Tetiana Shcherbak *Hardiness as attitude and coping of person's self-development*. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Х.: ХНПУ, 2018. Вип. 59. С. 64–74.

345. Svitlana Kuzikova, Tetiana Shcherbak *Analysis of the concept and factors supporting the subjective vitality of a person*. Київ-Полтава, ПНПУ імені В.Г. Короленка. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 84-96. <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/274728>

346. Szkody E., Mckinney C. Appraisal and social support as moderators between stress and physical and psychological quality of life. *Stress and Health*. 2020. V. 36. No 5. P. 586-595.

347. The BIMCO and ICS Manpower Report. Published by Maritime International Secretariat Services Limited. 2015. URL: <https://www.ics-shipping.org/wp-content/uploads/2020/08/manpower-report-2015-executive-summary.pdf>

348. The dynamics of social stressors and detachment: Long-term mechanisms impacting well-being. Schulz, Anika D., Schöllgen, Ina, Wendsche, Johannes, Fay, Doris, & Wegge, Jürgen. *International Journal of Stress Management*, Dec 28, 2020.

[https://www.researchgate.net/publication/348031451\\_The\\_dynamics\\_of\\_social\\_stressors\\_and\\_detachment\\_Long-term\\_mechanisms\\_impacting\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/348031451_The_dynamics_of_social_stressors_and_detachment_Long-term_mechanisms_impacting_well-being)

349. The Psychological General Well-Being Index (PGWBI) for assessing stress of seafarers on board merchant ships / A. Carotenuto, A.M. Fasanaro, I.Molino [et al.]. *International maritime health*. 2013. № 64(4). P. 215-220. DOI:10.5603/imh.2013.0007.

350. Thomas M. Finding a balance: companies, seafarers and family life / M. Thomas, H. Sampson, M. Zhao. *Maritime Policy & Management*. 2003. № 30(1). P. 59-76. DOI:10.1080/0308883032000051630.

351. Wild J., El-Salahi S., & Esposti M.D. The effectiveness of interventions aimed at improving well-being and resilience to stress in first responders: A systematic review. *European Psychologist*. 2020. Vol. 25(4). P. 252-271. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000402>

352. The impact of sensory processing sensitivity on stress and burnout in nurses. Redfearn, Robert A., van Ittersum, Kyle W., & Stenmark, Cheryl K. *International Journal of Stress Management*. Nov. 2020. Vol. 27(4). P. 370-379.

353. Duran F., Woodhams J., & Bishopp D. The relationships between psychological contract violation, occupational stress, and well-being in police officers. *International Journal of Stress Management*. 2021. № 28(2). P. 141-146. <https://doi.org/10.1037/str0000214>

354. The role of resources in the stressor–detachment model. Schulz, Anika D., Schöllgen, Ina, & Fay, Doris. *International Journal of Stress Management*. Aug 2019. Vol. 26(3). P. 306-314.

355. Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality. *Human development*. 1970. Vol. 12. P. 1-16.

356. Taubman-Ben-Ari, O., Florian, V., & Mikulincer, M. The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. P. 35-45.

357. Varvogli L, Darviri C. Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*. 2011 Apr 1. Vol. 5(2). P. 74-89.

[https://www.researchgate.net/publication/236685932\\_Stress\\_Management\\_Techniques\\_evidence-based\\_procedures\\_that\\_reduce\\_stress\\_and\\_promote\\_health\\_Varvogli\\_L\\_Darviri\\_C](https://www.researchgate.net/publication/236685932_Stress_Management_Techniques_evidence-based_procedures_that_reduce_stress_and_promote_health_Varvogli_L_Darviri_C)

358. Verma R., Balhara Y.P., Gupta C.S. Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind Psychiatry J*. 2011. Jan. Vol. 20 (1). P. 4-10.

359. Wang H. Study on the assessment of seafarers' fatigue. Malmö: World Maritime University; 2012. Vol. 106.

URL: [https://commons.wmu.se/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=all\\_dissertations](https://commons.wmu.se/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=all_dissertations)

360. Watson D, Pennebaker J.W. Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychol Rev*. 1989. Vol. 96. P. 234-254.

361. Weber J, Angerer P, Apolinário-Hagen J. Physiological reactions to acute stressors and subjective stress during daily life: A systematic review on ecological momentary assessment (EMA) studies. *PLoS One*. 2022. Jul. 27. Vol. 17(7):e0271996. doi: 10.1371/journal.pone.0271996.

362. Willem A. Arrindell, Annemarie M.Kolk, Katia Martín, M.G.T. Kwee, Ellen O.H. Booms. Masculine Gender Role Stress: a potential predictor of phobic and obsessive–compulsive behaviour. *Journal of Behavior Therapy and*

*Experimental Psychiatry*. Vol. 34, Issues 3-4, September–December 2003. P. 251-267.

363. Williams W.C., Morelli S.A., Ong D.C., & Zaki J. Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 115(2). P. 224-254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>

364. When challenges hinder: An investigation of when and how challenge stressors impact employee outcomes. Rosen, Christopher C., Dimotakis, Nikolaos, Cole, Michael S., Taylor, Shannon G., Simon, Lauren S., Smith, Troy A., & Reina, Christopher S. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 105(10), Oct. 2020. P. 1181-1206.

365. When do work stressors lead to innovative performance? An examination of the moderating effects of learning goal orientation and job autonomy. Peng, Yisheng, Zhang, Wenqin, Xu, Xiaohong, Matthews, Russell, & Jex, Steve. *International Journal of Stress Management*, Vol. 26(3), Aug 2019. P. 250-260.

366. Whitaker C.A. *Midnight Musings of a Family Therapist*. New York: WW Norton, 1989. 248 p.

367. Wolff H. *Stress and disease*. Springfield, III: Charles C.Thomas. Ww Norton & Co. 1968. 116 p.

368. Wolpe J. *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press, 1969. 314 p.

369. Wolpe J. Experimental neuroses as learned behavior. *British J. Psychol.* 1952. Vol. 43. P. 243-268.

370. Work stress in the 21st century: A bibliometric scan of the first 2 decades of research in this millennium. Cassar, Vincent, Bezzina, Frank, Fabri, Stephanie, & Buttigieg, Sandra C. *The Psychologist-Manager Journal*. May 2020. Vol. 23(2). P. 47-75.

371. Work stress prevention needs of employees and supervisors / B.M. Havermans, E.P.M. Brouwers, R.J.A. Hoek, J.R. Anema, A.J van der Beek, C.R.L. Boot. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. Article ID 642. 11 p. DOI:10.1186/s12889-018-5535-1

## Шкала особистісної тривожності

(авт. Ч. Спілбергер, адапт. Ю. Ханіна)

*Інструкція:* «Прочитайте уважно кожне із тверджень і у відповідному бланку напроти номера кожного твердження поставте цифру, яка відповідає тому, як часто з Вами трапляється те, що запропоновано: «1» - майже ніколи, «2» - інколи, «3» - часто, «4» - майже завжди».

№	Твердження
1	Я відчуваю задоволення.
2	Я дуже швидко втомлююсь.
3	Я легко можу заплакати.
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші .
5	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6	Зазвичай я почуваю себе бадьорим.
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
8	Очікувані труднощі зазвичай турбують мене.
9	Я занадто сильно переживаю через дрібниці.
10	Я цілком щасливий.
11	Я приймаю все занадто близько до серця.
12	Мені не вистачає впевненості у собі.
13	Зазвичай я почуваю себе у безпеці.
14	Я стараюсь уникати критичних ситуацій .
15	У часто відчуваю нудьгу.
16	Я задоволений.
17	Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18	Я так сильно переймаюся через розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19	Я врівноважена людина.
20	Я відчуваю сильне хвилювання, коли думаю про свої справи і турботи.

## Додаток Б

**Методика «Емоційна збудливість – врівноваженість»**  
(авт. Б. Смірнов)

*Інструкція:* «Вам пропонується відповісти на наступні питання. Якщо Ви згодні, то поставте знак «+» напроти номера запитання у відповідному бланку, а якщо не погоджуєтесь – «-». Намагайтесь відповідати максимально щиро.

№	Запитання
1	Чи часто Ви страждаєте від почуття провини?
2	Чи буває так, що Ви розповсюджуєте чутки?
3	Чи часто у Вас бувають підйоми і спади настрою?
4	Чи буває так, що Ви не виконуєте своїх обіцянок?
5	Чи часто ви відчуваєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?.
6	Чи виникають у Вас такі думки, про які Ви не хотіли б, щоб знали інші?
7	Ви запальні і легко ранимі натяками і жартами над Вами?
8	Ви любите жартувати над іншими?
9	Ви приймаєте все близько до серця?
10	Чи виникало у Вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
11	Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
12	У Вас є звички, від яких варто було б позбутися?
13	Вас можна швидко розсердити?
14	Чи буває так, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтесь?
15	Чи часто Вам сняться кошмари?

### Мотивація до успіху і боязнь невдачі (авт. А. Реан)

*Інструкція:* «Погоджуючись чи ні з нижченаведеними твердженнями, необхідно поставити знак «+» чи «-» у відповідному бланку. Якщо Вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те ж правило і відноситься і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, подовгу не замислюючись».

№	Твердження
1	Включаючись в роботу, я сподіваюся на успіх.
2	У діяльності я активний.
3	Я схильний до прояву ініціативи.
4	При виконанні відповідальних завдань я намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5	Я часто вибираю крайнощі: або заниженого легкі завдання, або нереально важкі.
6	При зустрічі з перешкодами я, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7	При чергуванні успіхів і невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.
8	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9	При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10	Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.
11	Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12	Якщо я ризикую, то з розумом, а не бездумно.
13	Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14	Волю ставити перед собою середні за труднощами або злегка завищені, але досяжні цілі.
15	У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.
16	При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17	Волю планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18	При роботі в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19	У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20	Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у випадку невдачі його привабливість тільки зростає.



### Вольовий потенціал (авт. М. Фетіскін)

*Інструкція:* «Прочитавши наведені питання, намагайтесь відповісти на них щиро. У випадку згоди зі змістом питання напроти нього поставте у відповідному бланку «+», якщо сумніваєтеся – «?», при незгоді – «-».

№	Запитання
1	Чи в змозі Ви завершити розпочату роботу, яка Вам нецікава, незалежно від того, чи дозволяють час і обставини відволіктися і потім знову повернутися до неї?
2	Чи подолаєте Ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3	Потрапляючи в конфліктну ситуацію (в навчанні або в побуті), чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію з боку, з максимальною об'єктивністю?
4	Якщо Вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5	Чи знайдете Ви сили встати вранці раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6	Чи залишитеся Ви на місці події, щоб дати свідчення?
7	Чи швидко Ви відповідаєте на листи?
8	Якщо у Вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування стоматолога, чи зумієте Ви без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?
9	Чи будете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?
10	Чи стримаєте Ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам чимало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?
11	Ви без сумнівів вирушаєте у подорож (ділову поїздку) в незнайоме місто?
12	Чи суворо Ви дотримуєтесь розпорядку дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?
13	Чи відноситеся Ви несхвально до бібліотечних боржників?
14	Чи буде Вас відволікати дуже цікава телепередача від виконання термінової роботи?
15	Чи зможете Ви зупинити сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися Вам слова співбесідника?

**Оцінка самоконтролю у спілкуванні**  
(авт. М. Снайдер, адапт. Н. Гришиної)

*Інструкція:* «Уважно прочитайте десять тверджень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них Ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо твердження здається Вам вірним або переважно вірним, поставте у відповідному бланку поруч з його порядковим номером «+», якщо невірним або переважно невірним – «-».

№	Твердження
1	Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей.
2	Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих!
3	Я міг би стати непоганим актором.
4	Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5	У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6	У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7	Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8	Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.
9	Я можу поводитися дружньо стосовно людей, які мене дратують.
10	Я не завжди такий, яким здаюся.

## Додаток Е

**Поведінка у конфліктній ситуації**  
(авт. К. Томас, адапт. Н. Гришиної)

*Інструкція:* «Оберіть з кожної пари запропонованих висловлювань одне і у відповідному бланку поряд з номером питання запишіть букву, яка відповідає за обране висловлювання».

№	Варіант А	Варіант Б
1	Іноді я надаю іншим можливість узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.	Чим обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, в чому згодні ми обидва.
2	Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого і моїх власних.
3	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.
4	Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
6	Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе.	Я намагаюся домогтися свого.
7	Я намагаюся відкласти вирішення складного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.	Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися чогось іншого.
8	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Насамперед, я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси і спірні питання.
9	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.	Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого.
10	Я твердо прагну досягти свого.	Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11	Насамперед я намагаюся ясно визначити всі зачеплені інтереси і спірні питання.	Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.
12	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде назустріч мені.
13	Я пропоную середню позицію.	Я намагаюся переконати іншого в перевагах своєї позиції.
14	Я повідомляю іншому свою	Я намагаюся показати іншому логіку і

	точку зору і запитую про його погляди.	перевагу своїх поглядів.
15	Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.	Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16	Я намагаюся не зачепити почуття іншого.	Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.	Я дам можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19	Насамперед я намагаюся ясно визначити всі порушені інтереси і спірні питання.	Я намагаюся відкласти вирішення складного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20	Я намагаюся негайно вирішити розбіжності.	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох.
21	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22	Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю та іншою.	Я відстоюю свої бажання.
23	Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.	Іноді я надаю іншим можливість узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24	Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.	Я намагаюся переконати іншого в необхідності прийти до компромісу.
25	Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу своїх поглядів.	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26	Я пропоную середню позицію.	Я завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного.
27	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.	Я завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного.
28	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.	Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
29	Я пропоную середню позицію.	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми могли спільно з іншою зацікавленою людиною домогтися успіху.

**Тест самооцінки стресостійкості**  
(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю. Щербатих)

*Інструкція:* «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання - «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 - «Інколи», 3 - «Досить часто» та 4 - «Дуже часто»».

№	Питання
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?
3	Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

**Тест на визначення стресостійкості особистості**  
(авт. В. Семиченко)

*Інструкція:* «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. Напроти номера кожного з них у відповідному бланку Вам необхідно поставити цифру, яка найбільшою мірою відповідає Вашим уявленням про себе та свою поведінку: «1», якщо запропоноване трапляється з Вами рідко, «2», якщо інколи, «3», якщо часто».

<b>№</b>	<b>Твердження</b>
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2	Я намагаюся вчитися і працювати, навіть коли почуваюся не зовсім здоровим(ою).
3	Я хвилююся щодо якості своєї роботи.
4	Я буваю налаштований(а) агресивно.
5	Я не терплю критики на свою адресу.
6	Я буваю роздратованим(ою).
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8	Мене вважають наполегливою людиною.
9	Я страждаю від безсоння.
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.
13	У мене виникають конфліктні ситуації.
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою.
16	Я все роблю швидко.
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.

**Мотивація професійної діяльності**  
(авт. К. Замфір, адапт. А. Реана)

*Інструкція:* «Прочитайте перераховані нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їхньої значущості для Вас за допомогою п'ятибальної шкали у відповідному бланку: якщо зовсім неважливо – «1», достатньо неважливо – «2», важливо, але не дуже – «3», достатньо важливо – «4», дуже важливо – «5».

1. Грошовий заробіток.
2. Прагнення до кар'єрного зростання.
3. Прагнення уникнути критики від керівника та колег.
4. Прагнення уникнути можливих покарань і неприємностей.
5. Потреба у досягненні соціального престижу та поваги інших.
6. Задоволення від процесу та результату роботи.
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме у цій діяльності.

### Індикатор копінг-стратегій

(авт. Д. Амірхан, адапт. М. Сироти та В. Ялтонського)

*Інструкція:* «У запропонованій анкеті представлені різні варіанти подолання складних ситуацій та неприємностей. Визначте, які із варіантів Ви зазвичай використовуєте, після чого у відповідному бланку поставте певну позначку проти номера твердження у клітинці з обраною відповіддю: якщо цілком згодні – «+», якщо згодні – «?», а якщо не згодні – «-».

№	Твердження
1	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.
2	Намагаюся зробити так, щоб змогти якнайкраще розв'язати проблему.
3	Здійснюю пошук можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4	Намагаюся відволіктися від проблеми.
5	Приймаю співчуття і розуміння від будь-кого.
6	Роблю все можливе, щоб не показати оточуючим, що мої справи погані.
7	Обговорюю ситуацію з людьми, це допомагає мені почуватися краще.
8	Ставлю низку цілей, що дають змогу поступово впоратися із ситуацією.
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10	Мрію, фантазую про кращі часи.
11	Намагаюся різними способами розв'язувати проблему, поки не знайду правильний.
12	Довіряю свої страхи родичу або другу.
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15	Думаю, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16	Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.
17	Обмірковую про себе план дій.
18	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19	Іду до друга або фахівця, щоб він допоміг мені почуватися краще.
20	Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21	Унікаю спілкування з людьми.
22	Переключаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.
23	Іду до друга за порадою - як виправити ситуацію.
24	Йду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.
26	Сплю більше звичайного.
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28	Уявляю себе героєм книги або кіно.
29	Намагаюся вирішити проблему.
30	Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31	Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32	Шукаю заспокоєння в тих, хто знає мене краще.
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.



### Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна

ПІБ \_\_\_\_\_  
 вік \_\_\_\_\_ стать \_\_\_\_\_ професія \_\_\_\_\_ посада \_\_\_\_\_  
 стаж роботи на посаді \_\_\_\_\_ загальний стаж роботи за професією \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповіді				
		взагалі не отримую	іноді	періодично	часто	постійно
1	Як часто Ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї роботи?					
2	Чи подобається Вам постійно бути в курсі своїх робочих справ?	ні	Скоріше ні	коли як	скоріше так	так
3	Чи виникає у Вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
4	Якою мірою у Вас виражений потяг постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	відсутній	не-високий	середній	достатньо виражений	високий
5	Чи потрібне, на Вашу думку, чітке планування роботи?	ні	скоріше ні	коли як	майже завжди	завжди
6	Якою мірою виникнення на роботі нестандартної ситуації підвищує Вашу професійну відповідальність?	ніяк	неістотно	певною мірою	істотно	дуже сильно

7	Наскільки Вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно
8	Чи вважаєте Ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колега на роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
9	Якою, на Вашу думку, має бути природна реакція групи колег, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	розгубленість	цілковитий спокій	залежно від обставин	мобілізованість	повна мобілізованість
10	Як часто у своїх думках Ви повертаєтесь до фахових справ поза роботою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
11	Як часто Ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12	Чи згодні Ви з тим, що ефективне професійне зростання фахівця неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний

13	Як часто Ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
14	Як часто у Вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
15	Чи сильно псується у Вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується
16	Як часто обставини Вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно
17	Чи потрібний, на Вашу думку, постійний моніторинг ходу роботи (своєї, колег, організації)?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
18	Чи помічали Ви у себе зменшення бажання працювати у разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи

19	Чи перебуваєте Ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так
20	Наскільки легко Вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21	Як змінюється Ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується
22	Чи легко Ви відволікаєтесь під час роботи на позаробочі питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23	На Вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	скоріше ні	коли як	скоріше так	так
24	Чи згодні Ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	ні	скоріше ні	інколи	скоріше так	так

При підрахунку результатів вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам). Кількісні результати опитувальника професійної життєстійкості підраховуються згідно з нижченаведеним ключем.

<b>№</b>	<b>Показники професійної життєстійкості</b>	<b>№№ питань</b>
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1–24
2	Рівень професійної включеності	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22
3	Рівень професійного контролю	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23
4	Рівень професійного прийняття виклику	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1, 2, 3, 13, 14, 15
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4, 5, 6, 16, 17, 18
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7, 8, 9, 19, 20, 21
8	Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	10, 11, 12, 22, 23, 24

## Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю)

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_  
 Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
 Спеціальність \_\_\_\_\_

*Інструкція:* За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на конкретний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий.

найгірше	_____	найкраще
	<b>САМОПОЧУТТЯ</b>	
найнижча	_____	найвища
	<b>АКТИВНІСТЬ</b>	
найгірший	_____	найкращий
	<b>НАСТРІЙ</b>	
найнижча	_____	найвища
	<b>ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ</b>	
найнижча	_____	найвища
	<b>ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ УЧАСТІ У ДАЛЬНЬОМУ ПОХОДІ</b>	
найнижче	_____	найвище
	<b>БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ</b>	
найнижча	_____	найвища
	<b>ВПЕВНЕНІСТЬ У ВЛАСНИХ СИЛАХ</b>	

**Анкета-опитувальник вправ із фізичної підготовки**

<b>Питання</b>	<b>Варіанти відповіді</b>
1. Чи отримуєте Ви радість від фізичних справ?	ні так важко відповісти
2. Ви займаєтесь фізичними вправами, щоб досягти успіхів у ньому?	ні так важко відповісти
3. Чи вважаєте Ви заняття з фізичної підготовки такими, що складають здоровий образ життя?	ні так важко відповісти
4. Чи хочете Ви представляти свій навчальний підрозділ на спортивних змаганнях?	ні так важко відповісти
5. Чи вважаєте Ви що без фізичної підготовки можливі успіхи у навчальній чи професійній діяльності?	ні так важко відповісти
6. Чи вважаєте Ви фізичні вправи ефективним засобом емоційного розвантаження?	ні так важко відповісти
7. Чи достатньо, на Вашу думку, занять з фізичної підготовки на тиждень?	ні так важко відповісти
8. Чи вважаєте Ви, що навички та вміння отримані на заняттях з фізичної підготовки, допоможуть у подальшій професійній діяльності?	ні так важко відповісти
9. Чи приділяєте Ви увагу фізичній підготовці, перебуваючи у відпустці?	ні так важко відповісти
10. Чи приділяєте Ви увагу фізичній підготовці, перебуваючи у відрядженнях?	ні так важко відповісти
11. Чи відвідуєте Ви які-небудь спортивні секції?	ні так важко відповісти
12. Чи намагаєтесь Ви відвідувати спортивні заходи як вболювальник?	ні так важко відповісти
13. Чи задоволені Ви власною фізичною формою?	ні так важко відповісти

14. Чи допомагають Вам заняття з фізичної підготовки у подоланні труднощів у повсякденній діяльності?	ні так важко відповісти
<b>Полоса перешкод</b> Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	
1. Яка Ваша остання оцінка при виконанні загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод?	відмінно добре задовільно незадовільно
2. Чи відчуваєте Ви впочуття радості від подолання елементів смуги перешкод на заняттях з фізичної підготовки?	так ні важко відповісти
3. Чи важко Вам зосередитися перед виконанням контрольного нормативу?	так ні важко відповісти
4. Який елемент єдиної смуги перешкод для Вас є найскладнішим?	рів 2,5 метри лабиринт тин пошкоджений міст пошкоджена драбина стінка з проломом траншея з ходом сполучення
5. Чи вистачає Вам годин навчальних занять для освоєння техніки подолання елементів єдиної смуги перешкод?	так ні важко відповісти
6. Чи займаєтеся Ви самостійно на єдиній смузі перешкод?	так ні важко відповісти
7. Чи важко Вам змусити себе подолати почуття страху перед виконанням контрольного нормативу?	так ні важко відповісти
8. Скільки разів на рік Ви самостійно займалися на смузі перешкод?	менше 5 разів менше 10 разів більше 10 разів важко відповісти
9. Чи легко Вам зосередитися на виконанні усієї вправи або Вас постійно відволікає думка про проходження якогось окремого елемента?	така ні важко відповісти
10. Яку мету Ви переслідували під час самостійних занять на смузі перешкод?	подолання невпевненості підтримка навичок удосконалення навичок
11. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання	вказати письмово



цього нормативу?	
<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b> Підтягування на перекладині	
1. Чи важко Вам виконати вимогу на оцінку «задовільно» за цим нормативом?	так ні важко відповісти
2. Чи легко Вам виконати вправу?	так ні важко відповісти
3. Чи займаєтеся Ви самостійно для вдосконалення силових якостей?	так ні важко відповісти
4. На Вашу думку, чи необхідно велику увагу на навчальних заняттях приділяти відпрацюванню цього нормативу та вдосконаленню силових якостей загалом?	так ні важко відповісти
5. Чи відчуваєте Ви почуття невпевненості під час виконання цієї вправи?	так ні важко відповісти
6. Чи важко вам змусити себе подолати почуття невпевненості (страху) перед виконанням контрольного нормативу?	так ні важко відповісти
7. Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся на перекладині?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
8. Ваша остання оцінка при виконанні загально-контрольного нормативу?	відмінно добре задовільно незадовільно
9. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання цього нормативу?	вказати письмово
<b>Прискорене пересування та легка атлетика</b> Біг на короткі дистанції (біг на 60 м, біг на 100 м)	
1. Чи важко Вам виконати вимогу на оцінку «задовільно» за цими вправами?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
2. Чи займаєтеся Ви самостійно вдосконаленням швидкісних якостей?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
3. Чи вистачає Вам годин навчальних занять для освоєння техніки бігу на короткі дистанції?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
4. На Вашу думку, чи необхідно більше уваги на навчальних заняттях зосереджувати на відпрацюванні цього нормативу?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів

5. Чи відчуваєте Ви почуття невпевненості під час виконання цієї вправи?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
6. Скільки разів на тиждень Ви приділяєте увагу бігу на короткі дистанції?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
7. Ваша остання оцінка при виконанні нормативу у бігу на короткі дистанції?	відмінно добре задовільно незадовільно
8. Які труднощі Ви відчуваєте при виконанні цього норматива?	вказати письмово
<b>Прискорене пересування та легка атлетика</b> Біг на довгі дистанції (біг на 3 км, біг на 5 км)	
1. Чи важко Вам виконати цей норматив на позитивну оцінку?	так ні важко відповісти
2. Чи легко Вам зосередитися на виконанні вправи?	так ні важко відповісти
3. Чи займаєтеся Ви самостійно вдосконаленням витривалості?	так ні важко відповісти
4. На Вашу думку, чи необхідно більше уваги на навчальних заняттях приділяти розвитку загальної витривалості?	так ні важко відповісти
5. Чи відчуваєте Ви почуття невпевненості під час виконання цієї вправи?	так ні важко відповісти
6. Скільки разів на тиждень Ви виконуєте ці вправи?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
7. Ваша остання оцінка під час виконання вправ у бігу на довгі дистанції?	відмінно добре задовільно незадовільно
8. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання цього нормативу?	важкість у ногах нестача дихання важко відповісти інше (вказати)
<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b> Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	
1. Чи важко Вам змусити себе виконати цю вправу?	так ні важко відповісти

2. Чи легко Вам зосередитись перед вправою?	так ні важко відповісти
3. Чи займаєтеся Ви самостійно вдосконаленням цієї вправи для отримання високої оцінки?	так ні важко відповісти
4. На Вашу думку, чи необхідно більше уваги на навчальних заняттях приділяти розвитку спритності та координації рухів?	так ні важко відповісти
5. Чи відчуваєте Ви почуття невпевненості під час виконання цієї вправи?	так ні важко відповісти
6. Чи відчуваєте Ви різке погіршення самопочуття або загострення почуттів під час виконання вправи?	1 раз менше 3 разів більше 3 разів
7. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання цього нормативу?	вказати письмово
<b>Рукопашний бій</b>	
Прийоми обеззброєння озброєного ножем противника. Навчальні сутички	
1. Чи важко Вам налаштуватися на виконання прийомів рукопашного бою?	так ні важко відповісти
2. Чи важко Вам подолати свій страх під час контрольних занять і навчальних сутичок з рукопашного бою?	так ні важко відповісти
3. Чи займаєтеся Ви самостійно вдосконаленням прийомів рукопашного бою?	так ні важко відповісти
4. На Вашу думку, чи необхідно більше уваги на навчальних заняттях приділяти розвитку прикладних навичок?	так ні важко відповісти
5. Чи відчуваєте Ви почуття невпевненості під час виконання прийомів зі зброєю?	так ні важко відповісти
6. Чи відчуваєте Ви різке погіршення самопочуття або загострення почуттів під час контрольних занять?	так ні важко відповісти
7. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання цього нормативу?	вказати письмово
8. Чи легко Вам зосередитись під час поєдинків або Вас постійно щось відволікає?	так ні важко відповісти

9. Яку мету Ви переслідуєте на самостійних заняттях?	подолання невпевненості підтримка навичок удосконалення навичок
<b>Плавання</b> Плавання в одязі	
1. Чи вмієте Ви плавати?	так ні
2. Чи важко Вам подолати свій страх під час перебування у воді?	так ні важко відповісти
3. Як часто на рік Ви займаєтеся плаванням?	менше 5 разів менше 10 разів більше 10 разів важко відповісти
4. На Вашу думку, чи необхідно більше уваги на навчальних заняттях приділяти розвитку прикладних навичок?	так ні важко відповісти
5. Чи відчуваєте Ви почуття непевненості під час виконання контрольних вправ?	так ні важко відповісти
6. Чи відчуваєте Ви різке погіршення самопочуття або загострення почуттів під час контрольних занять?	так ні важко відповісти
7. Які труднощі Ви відчуваєте під час виконання цього нормативу?	вказати письмово
8. Яку мету Ви переслідуєте на самостійних заняттях з плавання?	подолання невпевненості підтримка навичок удосконалення навичок

## Експертна оцінка вправ за стресоутворюючим впливом

Розділи фізичної підготовки	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Експерт 4
<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b>				
Комплекс вільних вправ №1				
Комплекс вільних вправ №2				
Комплекс вільних вправ №3				
Підтягування на перекладині				
Підьом ніг на перекладині				
Підьом поворотом на перекладині				
Підьом силою на перекладині				
Зіскок махом назад на перекладині	+	+	+	+
Згинання і розгинання рук в упорі на брусях				
Кут в упорі на брусях	+			
Зіскок махом уперед на брусях	+		+	+
Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	+			
Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	+	+	+	+
Стрибок ноги нарізно через коня у ширину	+	+	+	+
Перекид уперед стрибком	+			
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі				
Нахили тулуба вперед				
Ривок гірі				+
Поштовх двох гир за довгим циклом				
Лазання по канату	+			+
Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	+	+	+	
<b>Рукопашний бій</b>				
Початковий комплекс прийомів рукопашного бою				
Загальний комплекс прийомів рукопашного бою				
Спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою	+	+	+	+
Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків				
Комплекс прийомів рукопашного бою з автоматом на 8 рахунків				

<b>Подолання перешкод</b>				
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+	+	+
Спеціальна контрольна вправа для особового складу надводних човнів	+	+	+	+
Подолання єдиної смуги перешкод у складі групи				
Біг з подолання смуги перешкод у складі групи				+
Метання гранати (600 г) Ф-1 на дальність				
Метання гранати (600 г) Ф-1 на точність				
<b>Прискорене пересування і легка атлетика</b>				
Біг на 60 м				
Біг на 100 м				
Човниковий біг 10 на 10 м				
Біг на 400 м або човниковий біг 4 на 100 м				
Біг на 1 км	+		+	
Біг на 3 км		+	+	
Біг на 5 км	+			
Потрійний стрибок з місця				
Біг на 3000 м з киданням гранат				
<b>Плавання</b>				
Плавання на 100 м у спортивному одязі	+	+	+	+
Пірнавання у довжину	+	+	+	+

## Зразок бланка для психологічного тестування

П.І.Б.

Стать (М) (Ж)

Дата народження

Дата обстеження

Додаткова інформація

## Правила заповнення бланка

1. У потрібних клітинках ставте хрестик (у кожному пункті – один!
2. Якщо є потреба щось виправити, то Вам необхідно (нічого не змінюючи у помилково помічені клітинці) заштрихувати та обвести кружечком вільну клітинку у цьому ж рядку, що відповідає Вашому остаточному вибору.

## Ч. Спілбергер, СТ-1 (ситуативна тривожність)

№ запитання	А	Б	В	Г
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

## Індивідуально-типологічний опитувальник ІТО+2 (тривожність, сензитивність, дезадаптація, внутрішній конфлікт)

№ запитання	А	Б
1.		
2.		
...		
133		

## Додаток Р

## Математичний аналіз результатів тестування ПТК «Психо-тест-ПГС»

## Статистичні дані

		Низь- кий	Нижче за серед- ній	Сере- дній	Вище за середні й	Вис- о- кий	Висо- кий	Низь- кий	Нижче за серед- ній	Сере- дній	Вище за серед- ній	Висо- кий
	усього	до 15	15- 17,5	17,5- 20	20- 25	до 30	до 30	до 15	15- 17,5	17,5- 20	20- 25	до 30
Група 1		3	1	9	15	1	Група 2	3	3	8	13	2
1	26,5	0	0	0	0	1	19,875	0	0	1	0	0
2	20,125	0	0	0	1	0	23	0	0	0	1	0
3	21	0	0	0	1	0	19,5	0	0	1	0	0
4	17	0	1	0	0	0	15	0	1	0	0	0
5	21,625	0	0	0	1	0	21,75	0	0	0	1	0
6	23,5	0	0	0	1	0	17	0	1	0	0	0
7	22,25	0	0	0	1	0	17,625	0	0	1	0	0
8	14,875	1	0	0	0	0	14,25	1	0	0	0	0
9	21,25	0	0	0	1	0	20,25	0	0	0	1	0
10	18,875	0	0	1	0	0	16,5	0	1	0	0	0
11	19,625	0	0	1	0	0	22,5	0	0	0	1	0
12	18,625	0	0	1	0	0	21,75	0	0	0	1	0
13	21,25	0	0	0	1	0	25,625	0	0	0	0	1
14	19,875	0	0	1	0	0	21,5	0	0	0	1	0
15	22,25	0	0	0	1	0	12,625	1	0	0	0	0
16	22,375	0	0	0	1	0	20,875	0	0	0	1	0
17	14,875	1	0	0	0	0	24,875	0	0	0	1	0
18	17,5	0	0	1	0	0	18,625	0	0	1	0	0
19	18,25	0	0	1	0	0	20,75	0	0	0	1	0
20	19,125	0	0	1	0	0	24,75	0	0	0	1	0
21	23	0	0	0	1	0	14,125	1	0	0	0	0
22	23,125	0	0	0	1	0	24,5	0	0	0	1	0
23	21,25	0	0	0	1	0	18,125	0	0	1	0	0
24	17,625	0	0	1	0	0	26,625	0	0	0	0	1
25	24,75	0	0	0	1	0	20,25	0	0	0	1	0
26	19,75	0	0	1	0	0	20,375	0	0	0	1	0
27	24,25	0	0	0	1	0	18,125	0	0	1	0	0
28	23,125	0	0	0	1	0	19,875	0	0	1	0	0
29	14,25	1	0	0	0	0	18,125	0	0	1	0	0
30	26,5	0	0	1	0	0	19,875	0	0	1	0	0
31	20,125	0	0	0	1	0	24,75	0	0	0	1	0
32	21	0	0	1	0	0	22,25	0	0	0	1	0
33	17	0	0	0	0	1	22,25	0	0	0	1	0
34	21,625	0	0	1	0	0	22,75	0	0	0	1	0
35	23,5	0	0	1	0	0	25,375	0	0	0	0	1
36	22,25	0	0	0	1	0	15,375	0	1	0	0	0
37	14,875	0	0	0	1	0	19	0	0	1	0	0
38	21,25	0	0	0	1	0	22,75	0	0	0	1	0
39	18,875	1	0	0	0	0	18,75	0	0	1	0	0
40	19,625	0	0	0	1	0	14,75	1	0	0	0	0
41	18,625	0	0	0	1	0	22	0	0	0	1	0
42	21,25	0	0	0	1	0	25	0	0	0	0	1
43	19,875	0	0	0	1	0	19,5	0	0	1	0	0
44	22,25	0	0	0	1	0	22,75	0	0	0	1	0



45	22,375	0	0	0	1	0	13,375	1	0	0	0	0
46	14,875	0	0	1	0	0	20,125	0	0	0	1	0
47	17,5	0	0	0	1	0	21	0	0	0	1	0
48	18,25	0	0	0	1	0	25,875	0	0	0	0	1
49	19,125	0	0	0	1	0	22,375	0	0	0	1	0
50	23	1	0	0	0	0	14,5	1	0	0	0	0
51	23,125	0	0	0	0	1	16,375	0	1	0	0	0
52	21,25	0	0	0	1	0	19,625	0	0	1	0	0
53	17,625	0	0	0	1	0	21,625	0	0	0	1	0
54	24,75	0	0	0	1	0	21,625	0	0	0	1	0
55	19,75	0	1	0	0	0	22,75	0	0	0	1	0

**Оцінка зовнішніх проявів стресового стану перед виконанням  
контрольних вправ у міміці і жестах**

Емоції	Прояви
Тривога	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метушливість (некваплива, кваплива і часто безцільна активність), значне і наростаюче рухове занепокоєння (потирання рук, непосидючість, безцільне переміщення з одного місця на інше, безглузде перекладання з одного місця на інше якихось предметів);</li> <li>- тремтіння рук, голосу, усього тіла;</li> <li>- повторюваний однотипний рух, несвідоме потирання рук;</li> <li>- застібання-розстібання гудзика або блискавки на одязі;</li> <li>- неспокійний бігаючий погляд;</li> <li>- виражена активність очей, здається, що щось шукає</li> </ul>
Розгубленість	<ul style="list-style-type: none"> <li>- застигання на одному місці та в одній позі;</li> <li>- розведення рук у сторони (нездатність діяти через зупинку думок). Ознаки зупинки думки: напіввідкритий рот, очі дивляться в одну точку, але думок на обличчі немає; дуже задумливий, відчужений від світу.</li> <li>- різкі та смикані рухи.</li> </ul>
Апатія (печаль)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- безсило опущені руки;</li> <li>- рухи меланхолійні;</li> <li>- мала рухливість тіла;</li> <li>- темп руху і мовлення сповільнений;</li> <li>- глибокі зітхання;</li> <li>- руки обіймають себе за плечі, прагнучи втішити;</li> <li>- брови витягуються у пряму лінію, їхні внутрішні кути підняті, зовнішні опущені;</li> <li>- у ділянці середньої третини чола утворюється кілька поперечних зморшок;</li> <li>- на переніссі з'являється кілька вертикальних складок;</li> <li>- очі злегка звужені, здоровий блиск у них відсутній;</li> <li>- куточки рота опущені</li> </ul>
Самовпевненість	<ul style="list-style-type: none"> <li>- горда, пряма поза;</li> <li>- пальці рук з'єднані, іноді куполом. Чим вище розташовані руки, тим більшу перевагу над іншими відчуває або демонструє людина;</li> <li>- руки можуть бути з'єднані за спиною (означає готовність діяти);</li> <li>- високо підняте підборіддя («погляд зверху»);</li> <li>- неквапливі рухи, скупі жести і рухи головою та очима;</li> <li>- вибір місця розташування десь на узвишші, ніби на троні або п'єдесталі;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розташування ніг на предметах або поза, недбало спершись на що-небудь (означає впевненість у собі, часто надмірну);</li> <li>- відсутність жвавої міміки на обличчі (означає «мені нема чого приховувати, я впевнений у собі і нічого не боюся»);</li> <li>- усмішка на обличчі означає передчуття високого результату;</li> <li>- високо підняте підборіддя («погляд зверху»)</li> </ul>
Хвилювання	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прискорене дихання;</li> <li>- людина постійно торкається елементів свого одягу, різних предметів або свого тіла;</li> <li>- заїкання, захриплий голос, що зривається;</li> <li>- незграбні рухи;</li> <li>- голова повертається у бік від спостерігача;</li> <li>- постійне торкання рукою свого обличчя;</li> <li>- погляд спрямований вниз, він зміщується при цьому убік;</li> <li>- посмішка стиснутими губами («стримана посмішка»)</li> </ul>
Сумнів у власних силах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки притиснуті до тіла, вони складені, можуть бути засунуті в рукави (ознака відсутності спонукань діяти);</li> <li>- підняті плечі (знак запитання «Що я можу зробити?»);</li> <li>- гризти нігті на пальцях;</li> <li>- покашлювання;</li> <li>- потирання або чухання потилиці;</li> <li>- слабке напруження м'язів тіла і кругового м'яза рота;</li> <li>- опущений погляд</li> </ul>
Страх	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ослаблення тону м'язів (скарги: ноги та руки стають ватяними);</li> <li>- застигання на місці або безладне метання;</li> <li>- тремтіння у руках, ногах, в усьому тілі;</li> <li>- поперечні м'язи на лобі, при цьому у центрі чола вони глибші, ніж по краях;</li> <li>- широко розкриті очі;</li> <li>- підняття повік так, що між верхньою повікою і райдужною оболонкою оголюється білок очей;</li> <li>- брови піднімаються, робляться дугоподібними і зводяться до перенісся;</li> <li>- рот відкритий;</li> <li>- кути рота різко відтягнуті;</li> <li>- поперечні зморшки на передній поверхні шиї;</li> <li>- напружений і насторожений погляд</li> </ul>
Сором (почуття сорому за невинуваті надії)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ховається обличчя, воно закривається руками, відводиться убік, опускається вниз, як це буває в чийсь присутності, навіть уявній;</li> <li>- тиха і невпевнена мова (заїкання), безшумні, по можливості непомітні дії;</li> <li>- тіло стискається, зіщулюється, людина ніби ховається,</li> </ul>

	<p>хоче залишитися непомітною, щоб її не бачили;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- поверхнєве дихання із глибокими вдихами;</li><li>- раптові зупинки дихання (пов'язані, ймовірно, з сумними спогадами про скоєне або про те, що може трапитися);</li><li>- фарба сорому. «Сором'язливий рум'янець»</li></ul>
--	--

### Комплекс рекреаційних заходів для підвищення стартової готовності

Мета: мобілізація на подолання високих тренувальних навантажень, для зосередження уваги перед виконанням стресоутворюючих вправ

№	Назва етапа	Мета і зміст
1.1	1. Психічне налаштування на виконання складної вправи	<u>Створення умови для підвищення сугестивності - 30-40 с.</u> Для налаштування курсанти приймають певну позу, яка має стати постійною і звичною. Зазвичай це поза «кучера» або звичайна розслаблена стійка при закритих очах. Потім курсанти за допомогою викладача або самостійно занурюються в стан легкої релаксації, оскільки за глибшої релаксації важче перейти до стану мобілізації.
1.2		<u>Уточнення послідовності та порядку виконання завдання - 1-1,5 хв.</u> Викладач викладає курсантам послідовність виконання завдання, акцентуючи увагу на виконанні основних елементів. Після цього курсанти осмислюють його із врахуванням свого стану та індивідуальних можливостей. При цьому вони виокремлюють основні елементи (наприклад, оволодіти технікою подолання паркану або відпрацюванням загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод, а під час удосконалення елемента відпрацювати конкретний спосіб виконання, а потім закріпити його під час виконання естафети та повністю викласти у ньому).
1.3		<u>Досягнення готовності до виконання вправи з використанням словесних формул для мобілізації - 1-1,5 хв.</u> Курсанти намагаються досягти стану готовності до виконання складної вправи. Для цього вони використовують формули мобілізації на формування легкого і сильного тіла. Наповненого енергією, а також великого бажання тренуватися.
2.1	2. Паузи психорегуляції	Підготовка до релаксації - 15-20 с. Містить три стандартні вправи: потягування та розтягування різних груп м'язів (наприклад, потягування з підйомом на шкарпетки, витягуванням рук догори та сильним прогином тулуба назад), статичну напругу більшості м'язових груп, яку треба утримувати впродовж 10-12 с (наприклад, «ластівка»), та швидко розслаблення усіх м'язів.
2.2		<u>Формування стану релаксації (стану розслабленості та дрімоти), прискорення відновлювальних процесів</u>

	в організмі, а також підвищення сугестивності за допомогою словесних формул - 2-3 хв.
2.3	<p><u>Налаштування та мобілізація психічних і фізичних можливостей на виконання навчально-тренувального завдання - 1,5-2 хв.</u> Курсанти подумки промовляють це завдання, а потім намагаються ідеомоторно виконати його 5-6 разів. Після цього використовуються словесні формули з акцентом на формування легкого і сильного тіла, припливу енергії, великого бажання працювати, емоційного піднесення. На закінчення паузи можна реально виконати окремі елементи завдання.</p>

### Математичний аналіз, методика Є. Ільїна

Формула для визначення коефіцієнта сили нервової системи (КСНС):

$$\text{КСНС} = \frac{(x_2 - x_1) + (x_3 - x_1) + (x_4 - x_1) + (x_5 - x_1) + (x_6 - x_1)}{x_1} 100\%$$

де

$x_1$  – кількість точок у першому квадраті,

$x_2$  – кількість точок у другому квадраті і т. п.

**Коефіцієнт функціональної асиметрії:**

$$\text{КФа} = \frac{\sum R - \sum L}{\sum R + \sum L} 100\%$$

де

$\sum R$ , загальна сума точок, поставлених правою рукою;

$\sum L$ , загальна сума точок, поставлених лівою рукою.

### Інтерпретація результатів, методика Є. Ільїна

Коефіцієнт рухливості нервової системи		Діагноз	
більше	менше чи дорівнює	бали	розряд
1,81	і більше	25	Дуже рухлива (5)
1,72	1,81	24	
1,65	1,74	23	
1,57	1,65	22	
1,49	1,57	21	
1,44	1,51	20	Рухлива (4)
1,37	1,42	19	
1,33	1,36	18	
1,27	1,31	17	
1,21	1,25	16	
1,13	1,21	15	Середня (3)
1,07	1,11	14	
0,96	1,03	13	
0,85	0,95	12	
0,81	0,86	11	
0,72	0,79	10	Інертна (2)
0,67	0,72	9	
0,61	0,67	8	
0,55	0,61	7	
0,51	0,55	6	
0,41	0,49	5	Дуже інертна (1)
0,34	0,41	4	
0,26	0,34	3	
0,21	0,28	2	
Менше 0,20		1	

*Примітка.* Усі обстежені суб'єкти поділяються на групи із сильною, середньою і слабкою нервовими системами. Усередині груп проводять додаткове ранжування, вираховують суму (із врахуванням знака) відхилень за кожні наступні 5с відрізки стосовно темпу, показаного протягом перших 5 с.

## Розподіл часу і хід проведення занять з освоєння вправ аутотренінга

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>		
I. Організація учасників. Оголошення задач заняття і навчальних питань.	3 хв.	Учасники у приміщенні з приглушеним освітленням у положенні сидючи. Знімаються годинник, окуляри або контактні лінзи.
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>		
Підготовка організму до подальшої роботи виконання вправ на м'язову релаксацію.	16 хв.	Система релаксаційних вправ передбачає напруження з подальшим розслабленням кожної групи м'язів упродовж 5 с, які повторюються двічі. У разі виникнення залишкового напруження у м'язах необхідно збільшити кількість скорочень м'язових груп до 7 разів. Слід пам'ятати, що м'язове напруження не тотожне м'язовому болю або іншим неприємним відчуттям - мимовільному тремтінню, посмикуванням тощо. У цих випадках слід знизити ступінь довільного скорочення або просто відмовитися від вправи. Під час виконання вправи забороняється затримувати дихання
1. Дихальні вправи.	2 хв.	Після виконання попередніх вправ виконуються вправи на розслаблення більшості м'язових груп. У положенні сидючи або лежачи із заплющеними очима виконуються вправи на вироблення діафрагмального типу дихання. Дихання - це метроном тіла. Необхідно уважно стежити за тим, як повітря потрапляє у ніздрі і далі проходить у легені, здійснювати уявний контроль за животом і грудною кліткою під час вдиху та видиху (пауза 30 с.). У кожному випадку, коли увага фокусується на певній м'язовій групі, перед початком виконання вправи даються детальні пояснення щодо того, як її треба робити. Усі вправи починаються за командою керівника
2. Розслаблення м'язів груди	2 хв.	Розслаблення починається з грудної клітки. За сигналом керівника робиться глибокий вдих. Вдихається усе повітря. Потім повітря затримується... і надходить команда «розслабитися», за якою усе повітря з легень видихається, і курсант повертається до нормального дихання. Курсант оцінює власні відчуття, зосереджуючись на їхній різниці, щоб потім із більшим успіхом виконати наступне повторення (пауза в 10-15 с)
3. Розслаблення нижньої частини ніг	2 хв.	Перед виконанням вправи курсант ставить обидві ступні щільно на підлогу. Потім пальці ніг залишаються на підлозі, обидві п'яти піднімаються так високо, як тільки це можливо. Потім виконується затримка їх у такому положенні та розслаблення. Потім курсант залишає обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімає якомога вище,



		вище, намагаючись дістати ними до стелі. Усі вправи виконуються строго за командою керівника занять. У результаті виконання цієї вправи виникає відчуття поколювання у ступнях.
4. Розслаблення стегон і живота	2 хв.	<p>Ця вправа є достатньо простою. За командою керівника курсант витягує обидві ноги перед собою, без напруження литкових м'язів. Виконання проводиться за командою керівника: «Випрямляйте обидві ноги перед собою. Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було! Затримайте! Розслабте. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Відчули Ви напругу у стегнах? Давайте повторимо цю вправу. Готові? Почали! Витягніть обидві ноги перед собою! Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було раніше! Затримайте! І розслабте».</p> <p>Щоб розслабити протилежну групу м'язів, необхідно уявити пляж і пісок. Подається команда «Готові? Почали! Заривайте п'яти і підлогу! Твердіше впирайтеся п'ятами! Ще твердіше! Твердіше, ніж було раніше! Затримайте напругу! І розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Заривайте п'яти у підлогу. Твердіше! Ще твердіше! Твердіше, ніж було! Ще! І розслабте. Тепер у верхній частині Ваших ніг має відчуватися розслаблення. Дайте м'язам розслабитися ще більше. Ще! Зосередьтеся на цьому відчутті» (пауза 20 с.).</p>
5. Розслаблення кистей рук	2 хв.	<p>За командою керівника одночасно обидві руки стискаються у кулаках настільки сильно, наскільки це можливо. Далі йдуть команди «Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцніше, ніж досі! Ще міцніше! Затримайте! І розслабте. Це чудова вправа для тих, чії руки втомилися від письма протягом дня. Тепер давайте повторимо. Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцніше! Ще міцніше! Найміцніше! Затримайте і розслабте...».</p> <p>Щоб розслабити протилежні групи м'язів, потрібно розставити пальці якомога ширше. Надходить команда «Готові? Почали! Розсуньте Ваші пальці широко. Ширше! Ще ширше! Затримайте їх у цьому стані! Розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Ширше! Ще ширше! Максимально широко! І розслабте». Особлива увага звертається на відчуття теплоти й поколювання у кистях рук і передпліччях. Ці відчуття запам'ятовуються (пауза 20 с).</p>
6. Розслаблення плечей	2 хв.	<p>Вправа містить згинання плечового суглоба у вертикально вгору до вух. Далі звучить команда «Готові? Почали! Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще! Вище, ніж було! Затримайте! Розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Піднімайте Ваші плечі якомога вище! Ще вище! Вище! Максимально високо! І розслабте. Дуже добре!». Увага концентрується на відчутті тяжкості у плечах. Потім плечі опускаються, для повного розслаблення. (пауза 20 с).</p>

7. Розслаблення м'язів обличчя	2 хв.	<p>Вправа починається з рота. Подається команда, за якою потрібно якомога ширше посміхнутися, так щоб посмішка була «до вух». Надходить команда «Готові? Почали! Посміхніться широко. Ще ширше! Ширше нікуди?! Затримайте цю напругу! І розслабте. Тепер повторимо цю вправу. Готові? Почали! Широка посмішка! Найширша посмішка! Ще ширше! Ширше! Затримайте! І розслабте».</p> <p>Для розслаблення протилежної групи м'язів необхідно стиснути губи разом. За командою «Готові? Почали! Стисніть їх максимально міцно і щільно. Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Стисніть губи! Міцніше! Витягніть їх трохи вперед! Ще міцніше! Затримайте! І розслабте. Розпустіть м'язи навколо рота - дайте їм розслабитися! Ще більше і більше розслабте їх».</p>
8. Розслаблення м'язів очей	2 хв.	<p>У цій вправі необхідно міцно заплющити очі. За командою керівника «Готові? Почали! Заплющте очі. Дуже міцно! Ще міцніше! Зовсім міцно! Затримайте! Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Закрийте щільніше Ваші очі! Сильніше! Напружте повіки! Ще! Ще сильніше! Розслабтеся». Крайнє завдання полягатиме у максимально високому підніманні брів із повністю заплющеними очима. Далі за вказівкою керівника заняття курсанти якомога вище намагаються підняти брови, а потім затримують їх в одному положенні та розслабляються. Потім слідує ще одне повторення, і пауза для відчуття повного розслаблення обличчя (пауза 15 с)</p>
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 2 хв.</b>		
Підведення підсумків заняття		<p>Щоб упевнитися у тому, що основні м'язи тіла реально розслаблені, керівник заняття починає перераховувати у зворотному порядку м'язи, які напружувалися, а потім розслаблялися. У той час, поки відбувається перерахування, курсанти сильніше розслаблюють м'язи, доки не виникне відчуття повного розслаблення. Воно починається з чола і далі йде вниз, зачіпаючи кожну групу м'язів, доходячи до ступень. Необхідно відчувати, що тіло стало важким, дуже розслабленим. Потім ці відчуття затримуються, досягається повне розслаблення (пауза 2 хв.).</p>

### Варіант інструкції з проведення релаксаційного тренінгу

Влаштуйтеся зручніше на стільці. Розслабте стегна і дозвольте ногам розсунутися у зручне положення. Стопи поставте так, щоб підошви усією поверхнею торкалися підлоги. Кисті рук розмістіть зручно на стегнах, так, щоб вони лежали природно без напруження. Їх можна покласти або вниз долонею, або вгору. В останньому випадку ви будете бачити, як розслабляються пальці. Розташуйте зручніше голову на хребту, підборіддя відведіть ближче до шиї, але не напружуйтеся. Простежте за тим, щоб тіло розташовувалося симетрично.

Розплющте очі й озирніться навкруги. Постарайтеся відчутти, що ви перебуваєте зараз тут, у цьому місці простору... що ви перебуваєте тут і зараз у цю мить буття. Відчуйте, що ви взагалі-то існуєте. Відкритим поглядом вбирайте навколишній світ. Постарайтеся побачити все, що є зараз у вас перед очима.

Відкрийте ваш слух. Відчуйте, що світ навколо вас звучить. Постарайтеся почути звуки міста, природи, звуки приміщення, більш тонкі, ледве помітні звуки. А зараз постарайтеся почути усі звуки одночасно, слухайте їх як оркестр, не виділяючи окремих звучань.

Потім постарайтеся одночасно побачити і почути навколишній світ. Зберігаючи стан прислуховування, відчуйте зараз ваше тіло. Воно також має реальність, і ця реальність може відчуватися вами. Відчуйте, що у вас є руки, ноги, тулуб, голова. Поворухніться і ще більш зручно й комфортно розташуйте ваше тіло на стільці, зберігаючи його симетричне розташування.

Зупиніть вашу увагу на обличчі. Кожна людина зранку одягає на обличчя маску, вираз, гримасу. Залишаючись наодинці із собою, гратися не варто. З видихом видаліть із вашого обличчя вираз і міміку.

А зараз відчуйте вашу ліву ногу разом із лівою сідницею. Тільки не думайте про неї, не намагайтеся її уявити, а відчуйте її там, де вона перебуває реально внизу, зліва. Для того, щоб відчутти ногу, нею можна поворушити, напружити всі її м'язи. Ви маєте відчутти, що вона є. Відчувати її потрібно зсередини.

Поставте ногу зручніше. Поставтеся до неї м'яко, делікатно. Не змушуйте ногу розслаблятися, а тільки дозвольте їй це зробити. Дозвольте їй відпочити. А тепер за звичайного природного видиху зніміть напругу з лівої ноги і лівої сідниці. Видихайте плавно і природно. З видихом видаліть із м'язів скутість і дозвольте їм провиснути на кістках. З видихом відпустіть їх на свободу і дозвольте їм відпочити. З видихом віддайте усі м'язи силі тяжіння, і вони самі розслабляться.

Можна також уявити, що ви видихаєте вниз через усю ногу. При цьому ніби хвиля видиху проходить зверху вниз по усій нозі. Вона омиває всі м'язи, знімає з них напругу і виштовхує її через підошву. Якщо у вас виникають

якісь думки чи уявлення, видаліть їх із видихом і знову зосередьте увагу на відчутті тих м'язів, які ви розслабляєте.

Зараз попрацюйте самостійно, розслабляючи спочатку стопу, потім гомілку, стегно та сідницю. При цьому намагайтеся відчувати ті м'язи, які ви розслабляєте.

Розслаблення виконуйте на видиху. Порівняйте зараз відчуття в лівій і правій ногах і спробуйте оцінити, у чому різниця у відчуттях. Тепер усю свою увагу переключіть на праву ногу і праву сідницю. Розташуйте ногу зручно, вона має відчувати комфорт. Постарайтеся відчувати усі м'язи ноги. Щоб краще їх відчувати, напружте свою ногу, поверніть нею. Відчуйте її на тому місці, де вона перебуває реально. Постарайтеся ніби зазирнути всередину м'язів ноги. Зі звичайним природним видихом зніміть напругу з усіх м'язів правої ноги. З видихом відпустіть м'язи на свободу... З видихом дайте їм можливість провиснути на кістках. З видихом віддайте усі м'язи силі тяжіння, і вони самі розслабляться і відпочинуть. Уявіть, що з видихом по нозі зверху вниз пройшла хвиля видиху. Вона зняла напругу з м'язів і виштовхнула її через підошву. Постійно стежте за тим, щоб ваша увага не вислизала від контролю м'язів. Якщо ви помітили, що уявляєте якусь думку, з видихом видаліть її та знову зосередьтеся на поставленому завданню - відчутті та розслабленні м'язів.

Попрацюйте знову самостійно. Зосередьтеся послідовно спочатку на стопі, потім на гомілці, стегна та сідниці. З видихом розслабте ті м'язи, на яких зупиниться ваша увага. Відчуйте дві ноги одночасно. Промінь уваги при цьому ніби розширюється й охоплює дві ноги та обидві сідниці. Відчуйте їх разом. У той момент, коли ви видихаєте, плавно й повільно зніміть напругу з обох ніг. З видихом розслабте їх одночасно. Уявіть, що ви видихаєте через ноги. Хвиля видиху пройшла від сідниць до стоп і зняла напругу з усіх м'язів ніг.

Переведіть увагу на ліву руку, Постарайтеся відчувати її там, де вона перебуває реально - з лівого боку тулуба. Щоб її легше було відчувати, напружте усі її м'язи, поверніть рукою. Необхідно відчувати руку зсередини, відчувати її вагу, об'єм, її м'язи й кістки. Поставтеся до руки м'яко, розташуйте її зручно, створіть їй комфорт. Не змушуйте її розслабитися, просто дозвольте їй це зробити. Потрібно тільки прибрати напругу з її м'язів, і вони розслабляться самі.

За звичайного природного видиху видаліть напругу з усіх м'язів лівої руки. З видихом відпустіть усі м'язи на свободу. З видихом дозвольте їм розслабитися й відпочити. З видихом дайте їм можливість провиснути на кістках, віддайте їх силі тяжіння землі. Уявіть, що видих ви робите через усю руку. Хвиля видиху проходить від плеча вниз. Вона омиває усі м'язи й виштовхує напругу через кінчики пальців. Попрацюйте самостійно. Відчуйте послідовно кисть, передпліччя, плече і під час видиху зніміть напругу з тих м'язів, які ви будете відчувати.

Не забувайте контролювати власні думки. Якщо думка вислизає від поставленої мети - відчуття м'язів і їхнього розслаблення, з видихом видаліть

уявлення, що виникли, і знову зосередьтеся на заданій роботі. Зараз переключіть вашу увагу на відчуття правої руки. Відчуйте її реальність, її об'єм і вагу. Щоб її легше було відчутти, її можна напружити, поворушити нею. Ви маєте її не уявляти чи думати про неї, а відчувати її зсередини там, де вона перебуває реально. Розташуйте її зручно, створіть для неї комфорт. Поставайте до неї м'яко. Не змушуйте її розслаблятися, тільки дозвольте їй це зробити.

З видихом видаліть із правої руки напругу. З видихом дозвольте всім м'язам правої руки розслабитися і провиснути на кістках. З видихом відпустіть усі м'язи на свободу і дайте їм можливість розслабитися і відпочити. Головне, не змушуйте їх розслаблятися, а дозвольте їм це зробити, коли вони не працюють, це їхній природний стан - повне розслаблення.

Уявіть, що видих ви робите через усю руку. Хвиля видиху ковзає всіма м'язами, знімає з них напругу і виштовхує її через кінчики пальців. Попрацюйте самостійно. Відчуйте послідовно спочатку кисть, потім передпліччя, потім плече. З тих м'язів, на яких зупинилася ваша увага, з видихом зніміть напругу й дозвольте всім м'язам повністю розслабитися.

Відчуйте дві руки одночасно. Відчуйте, що з двох боків тулуба існує дві руки. Відчуйте їх і з видихом розслабте їх разом, відчуваючи їх як єдине ціле. Згадайте про ноги і ще раз відчуйте їх одночасно. Дуже часто від зайвої старанності в розслабленні вони напружуються знову. З видихом зніміть напругу з обох ніг. Спробуйте відчутти руки й ноги одночасно, відчуваючи їх як єдине ціле, і розслабте їх разом із видихом. Полегшити одночасне відчуття рук і ніг можна через відчуття місць їхнього дотику.

Переходимо до нових відчуттів тіла. Зараз постарайтеся відчутти сонячне сплетіння (якщо у вас є протипоказання для роботи з цією зоною, відчувайте ділянку пупка або лобка, згідно з п. 10 вищеописаних правил). У глибині власного тіла у районі сонячного сплетення є тепло. Постарайтеся його відчутти. Це місце - одна з найтепліших частин нашого тіла. Там завжди є тепло. Постарайтеся виявити й відчутти його. Якщо вам складно це зробити, можете уявити, що тут розміщена тепла повітряна куля або, може, сонечко. Від нього йдуть теплі хвилі й зігрівають усе тіло. Постарайтеся добре відчутти це тепло в сонячному сплетінні всередині вашого тіла.

А тепер із видихом спрямуйте теплу хвилю від сонячного сплетіння донизу в руки й ноги в самі кінчики пальців і дозвольте їм зігрітися від тепла сонячного сплетіння. Ще раз зосередьтеся на сонячному сплетінні і ще раз гарненько відчуйте тепло в його глибині. З видихом спрямуйте тепло із сонячного сплетіння в руки й ноги.

Зараз спрямуйте вашу увагу на верхню частину спини. Відчуйте шию лопатки, хребет. Тут у багатьох людей завжди є напруга. Ми начебто носимо важкий тягар на плечах, що сковує тіло та його рухи. Якщо вам складно відчутти цю скутість, підсилюйте це відчуття ще більшою напругою всіх м'язів спини.

А тепер із видихом розслабте їх. З видихом скиньте цей тягар, який ви носите на плечах, і звільніть усі м'язи спини від напруження. Можна уявити,

що видих ви спрямовуєте назад у спину. Він відсуває спину назад, далеко назад, і розкриває її. Постарайтеся відчути ззаду розкритий простір і повне звільнення спини від напруги. Спробуйте подихати через відкриту спину, роблячи вдих і видих через шию, лопатки, хребет. Якщо вам складно викликати це відчуття, згадайте ті відчуття тіла, які виникають, коли ви звільняєтеся від реального важкого вантажу чи рюкзака. Можна уявити собі те відчуття, яке викликає вислів «крила вирости на спині».

Переведіть зараз вашу увагу на відчуття м'язів передньої стінки грудної клітки. Ми дуже часто тримаємо ці м'язи скутими й напруженими, і тоді за відчуттями грудна клітка відчувається як металеві лати або кольчуга. Спробуйте відчути цю скутість, а потім плавно, спокійно, з видихом зніміть її. З кожним видихом видаляйте всі залишки напруження та скутості. Видихайте повільно. Спокійно і без жалю розлучайтеся зі скутістю у грудях. Дозвольте грудній клітці бути відкритою, вільною і легкою. Можна уявити, що вдих і видих ви спрямовуєте вперед через розкриту вільну грудну клітку. Подихайте через розкриту вільну грудну клітку.

Згадайте й відчуйте у собі стан, який визначається виразом «відкрите серце», «розкрита душа». Спробуйте відчути одночасно розкриті груди й спину, відчути повну розкутість вашого тіла. Перенесіть вашу увагу на відчуття вашого обличчя. Постарайтеся відчути усі частини обличчя: підборіддя, щоки, повіки, ніс, лоб. Не думайте про обличчя, а відчувайте все обличчя на тому місці, де воно розташоване реально. А тепер із видихом зніміть напругу з м'язів обличчя. Відчуйте, що з видихом м'язи обличчя стають розслабленими та легкими. Відчуйте, що з видихом м'язи обличчя розпластуються, розтікаються по кістках черепа. З видихом розм'якшіть усі грудочки м'язів на обличчі й дозвольте їм розгладитися й обтікати всі кістки черепа. Відчуйте, що з розслабленням м'язів обличчя розгладжується і шкіра обличчя. Вона стає дедалі більш рівною і гладенькою. З видихом розгладжуються всі зморшки та складки обличчя. По судинах шкіри та м'язів легко й вільно струмує кров, живлячи усі їхні клітини. А зараз відчуйте поверхню вашого черепа, його м'язи, шкіру, волосся. Обережно, легко й не поспішаючи розслабте вашу голову. Простежте за відчуттями поверхні вашого черепа, знайдіть місця напружень і з видихом зніміть їх.

Відчуйте ваш лоб. З видихом розслабте м'язи чола. З видихом дозвольте м'язам чола розгладитися і розсунутися в сторони. З видихом дозвольте м'язам чола ще більше розгладитися, розсунутися в сторони, звільняючи і розкриваючи центральну частину чола. Відчуйте легкість, легкість і відкритість центральної частини чола. Не намагайтеся вигадувати ці відчуття й не нав'язуйте їх собі. Просто знайдіть ці відчуття у собі у цій частині тіла - на лобі. Коли ви спокійні й природні, лоб сам по собі розслабляється і стає гладким і ясним.

А зараз звідси, зверху, спрямуйте вашу увагу знову на ваше тіло. Від старанності часто м'язи тіла можуть знову напружитися. Виявіть місця напружень м'язів і знову з видихом зніміть це напруження. З видихом

видалить напругу з усього тіла. Відчуйте себе цілком: вільними, легкими, відпочивальними. Побудьте трохи в цьому недієвому стані.

Варіант активізації свідомості перед виходом зі стану релаксу.

Уявіть, що ви перебуваєте на березі моря рано вранці. Щойно зійшло сонце, яке освітлює рівне, спокійне море. Перед вами гладь безкрайнього спокійного моря, блискучого під сонцем. Легкий вітер ворухить ваше волосся, холодить лоб. Рівна спокійна гладь моря злегка ворухиться, накочуючись на берег легкою хвилею. Над вами нескінченний простір яскравого блакитного неба. У блакитному небі ви бачите білу чайку, що вільно й легко летить над морем. Простежте за її польотом. Відчуйте цю легкість, свободу й розкутість рухів птаха. Відчуйте цю свободу й розкутість у своєму тілі. Уявіть, що ви йдете берегом моря.

Уявіть, що ви перебуваєте на вершині високої гори. Озирніться навколо. Далеко внизу залишилася долина, де ви жили зі своїми турботами й тривогами. Зараз перед вами розстеляється нескінченний простір землі - рівний нерухомий пейзаж. Легкий вітер ворухить вам волосся, холодить чоло. Перед вами нерухомий нескінченний простір землі. А над вами - нескінченний нерухомий простір неба. Ви перебуваєте між нескінченим простором землі і нескінченим простором всесвіту. Перед собою у небі ви бачите птаха, що літає. Він має вагу, об'єм, але як він вільно й легко тримається в повітрі, як розкуті і вільні його рухи, що підтримують його у повітрі. Відчуйте цю легкість, свободу й розкутість рухів птаха. Відчуйте цю свободу й розкутість у своєму тілі. Уявіть себе на місці птаха. Спробуйте відчутти себе без опори, ширяючим у повітрі. У ширянні ви наближаєтеся до землі. Земля все ближче. Ви приземляєтеся у найпрекраснішому місці Землі. Уявіть собі його або згадайте вже бачений раніше пейзаж. Озирніться. Який прекрасний і досконалий цей світ! Тут серце наповнюється радістю від споглядання природи, від відчуття краси і досконалості життя в собі. Уявіть себе таким, що йде у цьому місці.

Вихід зі стану релаксу. Відчуйте свої легкі та вільні рухи. Тіло рухається легко і вільно. Вас легко несуть міцні й пружні ноги. Тіло рухається легко і розкуто, ви відчуваєте радість від вільних, сильних і пружних рухів. Тіло рухається все більш легко і вільно. Вам легко і вільно дихається. Зробіть глибокий вдих. Стисніть руки у кулаки. Напружте усе тіло. Потягніться. Постарайтеся повно і з задоволенням потягнутися і позівати. Відкрийте очі. Зробіть повний видих. Встаньте, струсіть руки, поворухніться, порухайтесь. Релакс закінчено.

## Додаток Ц

## Розподіл часу і хід проведення занять по освоєнню вправ аутотренінга

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>		
1. Організація тих, хто займається. Оголошення завдань заняття та навчальних питань.	3 хв.	Учасники в методичному кабінеті з приглушеним освітленням у положенні сидячи. Знімають годинник, окуляри або контактні лінзи.
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>		
Підготовка організму до майбутньої роботи, проведення вправ на м'язову релаксацію.	16 хв.	Система релаксаційних вправ передбачає напруження з подальшим розслабленням кожної групи м'язів упродовж 5 с, які повторюються двічі. У разі виникнення залишкового напруження в м'язах необхідно збільшити кількість скорочень м'язових груп до семи разів. Слід пам'ятати, що м'язове напруження не тотожне м'язовому болю або іншим неприємним відчуттям - мимовільному тремтінню, посмикуванню тощо. У цих випадках слід знизити ступінь довільного скорочення або просто відмовитися від вправи. Під час виконання вправи забороняється затримувати дихання
1. Дихальні вправи	2 хв.	Після виконання попередніх вправ виконуються вправи на розслаблення більшості м'язових груп. У положенні сидячи або лежачи із заплющеними очима виконуються вправи на вироблення діафрагмального типу дихання. Дихання - це метроном тіла. Необхідно уважно стежити за тим, як повітря потрапляє у ніздрі у далі проходить у легені, здійснювати уявний контроль за животом і грудною кліткою під час вдиху та видиху (пауза 30 с). У кожному випадку, коли увага фокусується на певній м'язовій групі, перед початком виконання вправи даються детальні пояснення щодо того, як її треба робити. Усі вправи починаються за командою керівника



2. Розслаблення м'язів грудей	2 хв.	Розслаблення починається з грудної клітки. За сигналом керівника робиться глибокий вдих. Вдихається все повітря. Потім повітря затримується... і надходить наступна команда «розслабитися», за якою все повітря з легень видихається, і курсант повертається до нормального дихання. В процесі учасник оцінює власні відчуття, зосереджуючись на їхній різниці, щоб потім із більшим успіхом виконати наступне повторення (пауза в 10-15 с)
3. Розслаблення нижньої частини ніг	2 хв.	Перед виконанням вправи курсант ставить обидві ступні щільно на підлогу. Потім пальці ніг залишаються на підлозі, обидві п'яти піднімаються так високо, як тільки це можливо. Потім виконується затримка їх у такому положенні та розслаблення. Потім курсант залишає обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімає якомога вище, вище, намагаючись дістати ними до стелі. Усі вправи виконуються строго за командою керівника заняття. У результаті виконання цієї вправи виникає відчуття поколювання у ступнях.
4. Розслаблення стегон і живота	2 хв.	Ця вправа досить проста. За командою керівника курсант витягує обидві ноги перед собою, без напруження литкових м'язів. Виконання проводиться за командою керівника: «Випрямляйте обидві ноги перед собою. Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було! Затримайте! Розслабте. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Відчули Ви напругу в стегнах? Давайте повторимо цю вправу. Готові? Почали! Витягніть обидві ноги перед собою! Прямо! Ще пряміше! Пряміше, ніж було раніше! Затримайте! І розслабте». Щоб розслабити протилежну групу м'язів, необхідно уявити пляж і пісок. Подається команда «Готові? Почали! Заривайте п'яти в підлогу! Твердіше впирайтеся п'ятами! Ще твердіше! Твердіше, ніж було раніше! Затримайте напругу! І розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Заривайте п'яти в підлогу. Твердіше! Ще твердіше! Твердіше, ніж було! Ще! І розслабте. Тепер у верхній частині Ваших ніг має відчуватися розслаблення. Дайте м'язам розслабитися ще більше. Ще! Зосередьтеся на цьому відчутті» (пауза 20 с).

5. Розслаблення кистей рук	2 хв.	<p>За командою керівника одночасно обидві руки стискаються в кулаках, кулака настільки сильно, наскільки це можливо. Далі йдуть команди «Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцніше, ніж досі! Ще міцніше! Затримайте! І розслабте. Це чудова вправа для тих, чиї руки втомилися від письма протягом дня. Тепер давайте повторимо. Готові? Почали! Стисніть кулаки дуже міцно. Міцніше! Ще міцніше! Найміцніше! Затримайте і розслабте...».</p> <p>Щоб розслабити протилежні групи м'язів, потрібно розставити пальці якомога ширше. Надходить команда «Готові? Почали! Розсуньте Ваші пальці широко. Ширше! Ще ширше! Затримайте їх у цьому стані! Розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Розщепить Ваші пальці. Ширше! Ще ширше! Максимально широко! І розслабте». Особлива увага звертається на відчуття теплоти й поколювання в кистях рук і передпліччях. Ці відчуття запам'ятовуються (пауза 20 с).</p>
6. Розслаблення плечей	2 хв.	<p>Вправа містить згинання плечового суглоба у вертикально вгору до вух. Далі звучить команда «Готові? Почали! Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще! Вище, ніж було! Затримайте! Розслабте. Повторимо ще раз. Готові? Почали! Піднімайте Ваші плечі якомога вище! Ще вище! Вище! Максимально високо! І розслабте. Дуже добре!». Увага концентрується на відчутті важкості в плечах. Потім плечі опускаються, для повного розслаблення (пауза 20 с).</p>
7. Розслаблення м'язів обличчя	2 хв.	<p>Вправа починається з рота. Подається команда, за якою потрібно якомога ширше посміхнутися, так щоб посмішка була «до вух». Надходить команда "Готові? Почали! Посміхніться широко. Ще ширше! Ширше нікуди?! Затримайте цю напругу! І розслабте. Тепер повторимо цю вправу. Готові? Почали! Широка посмішка! Найширша посмішка! Ще ширше! Ширше! Затримайте! І розслабте».</p> <p>Для розслаблення протилежної групи м'язів необхідно стиснути губи разом. За командою «Готові? Почали! Стисніть їх максимально міцно і щільно. Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Стисніть губи! Міцніше! Витягніть їх трохи вперед! Ще міцніше! Затримайте! І розслабте. Розпустіть м'язи навколо рота - дайте їм</p>

		розслабитися! Ще більше і більше розслабте їх».
8. Розслаблення м'язів очей	2 хв.	У цій вправі необхідно міцно заплющити очі. За командою керівника «Готові? Почали! Заплющте очі. Дуже міцно! Ще міцніше! Зовсім міцно! Затримайте! Розслабте. Повторимо цю вправу. Готові? Почали! Закрийте щільніше Ваші очі! Сильніше! Напружте повіки! Ще! Ще сильніше! Розслабтеся». Крайнє завдання полягатиме в максимально високому підніманні брів із повністю заплющеними очима. Далі за вказівкою керівника заняття курсанти якомога вище намагаються підняти брови, а потім затримують їх в одному положенні та розслабляються. Потім слідує ще одне повторення, і пауза для відчуття «повного» розслаблення обличчя (пауза 15 с)
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>		
Підведення підсумків заняття	2 хв.	Щоб упевнитися в тому, що основні м'язи тіла реально розслаблені, керівник заняття починає перераховувати у зворотному порядку м'язи, які напружувалися, а потім розслаблялися. У той час, поки відбувається перерахування, курсанти сильніше розслаблюють м'язи, доки не виникне відчуття повного розслаблення. Воно починається з чола і далі йде вниз, зачіпаючи кожен групу м'язів, доходячи до ступень. Необхідно відчувати, що тіло стало важким, дуже розслабленим. Потім ці відчуття затримуються, досягається повне розслаблення (пауза 2 хв.).

### Практичний етап роботи по освоєнню діафрагмального типу дихання

Практичний етап роботи з використанням ПТК «Психо-тест – ПГС»: проводиться як друге питання основної частини кожного індивідуального тренінгу з особами несприятливого соціонічного типу особистості. Він ділиться на три етапи: постановка дихання, навчання, закріплення навички. У перше й останнє заняття проводять діагностику тривалістю 2 хв. з метою оцінки зміни функціонального стану.

Етапи роботи		Постановка дихання		Навчання навичці				Закріплення навичок		Заключн а	
№	Фази	Сеанс 1	Сеанс 2	Сюжет	Сеанс 3	Сеанс 4	Сюжет	Сеанс 5	Сеанс 6		
1	Робота	Візуалізація	Візуалізація		Гра	Візуалізація		Візуалізація	Гра	Візуалізація	Полоса
2	Відпочинок	Слайд-шоу	Слайд-шоу	Слайд-шоу		Слайд-шоу	Слайд-шоу	Слайд-шоу		Слайд-шоу	
3	Робота	Візуалізація	Візуалізація	Значущий сюжет		Візуалізація	Значущий сюжет	Значущий сюжет		Значущий сюжет	
4	Відпочинок	Слайд-шоу	Слайд-шоу	Слайд-шоу		Слайд-шоу	Слайд-шоу	Слайд-шоу		Слайд-шоу	
5	Робота	Візуалізація	Значущий сюжет	Значущий сюжет		Візуалізація	Візуалізація	Візуалізація		Слайд-шоу	
6	Гімнастика для очей	Етап 1		Етап 2		Етап 3					
Усього занять:		1	2		2			2	1		

### Час роботи на приладі (хв.)

Етапи роботи		Постановка дихання		Навчання навичці		Закріплення навичок		Заключна діагностика	
№	Фази	Сеанс 1	Сеанс 2	Сеанс 3	Сеанс 4	Сеанс 5	Сеанс 6		
1	Робота	1	1	2	2	2	2	Заключна діагностика	
2	Відпочинок	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с		
3	Робота	1	1	1	1	1	2		
4	Відпочинок	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с		
5	Робота	1	1	1	2	2	2		
6	Гімнастика для очей	30 сек	30 с	30 с	30 с	30 с	30 с		
Робота/ Відпочинок		2	3/1	3/1	4/1	5/1	5/1	6/1	2
Підсумковий час		2	4	4	5	6	6	7	2

Під час сеансів із використанням ПТК "Психо-тест - ПГС" не тільки викладач, а й обстежуваний може в режимі online реєструвати поточні фізіологічні показники роботи серцево-судинної системи організму, зміна результатів яких відображаються у вигляді зорових і слухових сигналів зворотного зв'язку.

Алгоритм роботи за допомогою ПТК «Психо-тест – ПГС»:

Тренінг складається з періодів роботи (тренування) і періодів відпочинку:

у період тренування (роботи) обстежуваному пред'являються зорові сигнали. Зорові сигнали - це ігрові сюжети на моніторі, які залежно від правильності вдиху і видиху змінюють своє розташування, при цьому одночасно звучить музика, тональність якої змінюється також від вдиху і видиху; у період відпочинку обстежуваний розслабляється, переключає свою увагу тільки на тематичні слайди, супроводжувані приємною спокійною музикою, по закінченню тренінгу на екрані з'являються результати: згідно з величиною ДАС, обстежуваний отримує дві позначки - за період роботи і за період відпочинку; пульсограма відображає процес дихання.

Вправи для розвитку діафрагмального типу дихання.

1. Стовпчик. Вправа, спрямована на розвиток глибини вдиху та видиху. Показники дихальних процесів відображаються у вигляді кольорової шкали. Система будується на основі роботи діафрагми: на вдиху стовпчик піднімається, на видиху - опускається. Дії необхідно здійснювати плавно, щоб не допустити різких змін показників. У разі невдачі необхідно заспокоїтися і зробити нову спробу.

2. Смуга. Принцип роботи, як і в першій вправі, ґрунтується на диханні, але показником якості роботи є зображення. Під час вдиху зображення промальовується (для якісного зображення потрібен повний вдих), а під час видиху змінюється на наступне (для зміни зображення потрібен повний видих). Дихання має бути плавним.

3. Прозорість. Вправа схожа з попередньою. Картинка видозмінюється під час вдиху і повертається в початковий стан під час видиху. Також потрібно здійснювати плавні повні вдихи й видихи.

4. Метелик. Цю вправу, незважаючи на специфічний вигляд, успішно використовують під час роботи з будь-якою віковою категорією. Вона полягає в показі відео ролика про зародження життя, розділеного на кілька етапів. Сюжет розвивається залежно від якості дихання учня. У разі правильного дихання з яйця вилуплюється гусінь, яка потім перетворюється на лялечку, розміри та колір якої змінюються залежно від виду використовуваної м'язової системи. На третьому етапі з лялечки з'являється метелик, який має перелетіти на найбільшу квітку. Збалансоване, правильне дихання допомагають тримати метелика у повітрі.

За правильної роботи діафрагми, повної глибини вдихів і видихів, плавного руху, відеоролик виглядає як цілісна картина, без ривків, зупинок і зависань.

Методика проведення цих практичних занять включає не тільки практичні дії, а й інформаційне ознайомлення. Подальша діяльність включає роботу протягом 10 занять.

При виборі комплексу вправ слід розпочати роботу у режимі «Тренування дихання» - «Стовпчик», починаючи з другого заняття «Тренування дихання» -

«Смуга». Тут ті, хто навчається, мають тільки отримати первинні навички діафрагмального дихання.

Безпосередньо на етапі навчання діафрагмального дихання рекомендується використовувати режими «Тренування дихання» - «Перетворення» - «Смуга» і «Прозорість». Крім того, можна використовувати режим «Гра Метелик». Тут необхідно закріпити навички, отримані на першому етапі та виробити особисті теорії діафрагмального дихання. Перше заняття рекомендується проводити як повністю ознайомлювальне, обстежуваний має зрозуміти безпосередній зв'язок між своїми рухами (їхня координація на вдиху та видиху) та змінами, що відбуваються на зображенні екрана монітора.

### Методичні рекомендації щодо складання профілактичного комплексу на заняттях з метання гранати (700 гр.)

Навчання курсантів прийомам рукопашного бою та формування стресостійкості доцільно здійснювати в три етапи, яким відповідає так само три організаційні форми підготовки. Перший (навчальний) етап характеризується: формуванням техніки виконання базових прийомів рукопашного бою; тренуванням у прискореному пересуванні, подоланні перешкод; вихованням основ психоемоційної стійкості в умовах поєдинку. Другий (спортивний) етап характеризується: удосконаленням техніки виконання базових прийомів рукопашного бою; оволодінням новими прийомами та діями на тлі помірних фізичних, психологічних навантажень, несприятливих погодних умов; подоланням перешкод. Третій етап характеризується: комплексним застосуванням освоєних навичок рукопашного бою в умовах психоемоційного подолання смуги перешкод; тривалим прискореним пересуванням у різних погодних умовах зі створенням спецефектів екстремальної обстановки.

#### Приблизний план проведення занять Навчальні питання, розподіл часу та перебіг заняття

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА – 80 хв.</b>		
1. Організація та методика проведення підготовчої частини заняття.	40 хв.	<p>Уточнити завдання підготовчої частини, її тривалість, послідовність вправ, команди для управління групою.</p> <p>Після показу прокоментувати свої дії, звернувши увагу на проведення вправ потоком. Методичну практику організувати в 2-х навчальних групах. Оцінити дії з організації учнів у групах; дотримання послідовності вправ, правильності подачі команд для управління групою і вміння виправляти помилки в процесі підрахунку.</p> <p>Послідовність виконуваних вправ: рух у різному темпі, дії за вступними, що виникають несподівано, особливі вправи в переміщеннях, виконання прийомів рукопашного бою, вправи в парах, відпрацювання завдання ударів, прийоми страховки, вправи в нескладних єдиноборствах.</p> <p>1) Ходьба: потягувальні вправи в русі; ходьба різним способом з одночасним поворотом тулуба в боки;</p>

	<p>2. біг: рівномірний біг до 1 км з одночасним обертанням кистей у правий і лівий бік;</p> <p>3. Дії за раптовими сигналами та командами біг зі зміною напрямку руху</p> <p>4. Спеціальні вправи в пересуваннях: Вправи в ходьбі: удари руками прямо, з ухилами; нахили до правої і лівої ноги з імітацією добивання противника; випади з імітацією ударів ліктем назад; випади з імітацією ударів ногою прямо.</p> <p>5. Вправи в бігу: стрибки з ноги на ногу з одночасним круговим обертанням рук у плечовому суглобі; біг із високим підніманням стегна з імітацією ударів руками прямо; біг приставними кроками правим і лівим боком вперед з імітацією ударів руками прямо, збоку; стрибки на правій і лівій нозі з імітацією удару прямо; біг спиною вперед з імітацією ударів руками прямо; обертання в правий і лівий бік навколо своєї осі із зупинками та імітацією ударів прямо і збоку. прискорення з імітацією ударів руками прямо;</p> <p>6. Комплекси прийомів рукопашного бою комплекс прийомів РБ на 8 рахунків</p> <p>7. Вправи удвох: потягувальні вправи; вправи для м'язів рук; вправи в парах.</p> <p>8. техніка виконання ударів: виконання серій ударів руками, ударів руками і ногами (бій із тінню).</p> <p>9. Прийоми страхівки: на місці: під час падіння вперед падіння назад; падіння на бік. у русі; перекиди вперед, назад, через ліве і</p>
--	--



	<p>праве плече з імітацією страховки, перекиди спиною вперед.</p> <p>10. Вправи у нескладних єдиноборствах Вправа «П'ятнашки».</p>
<p>2.Вправи на увагу</p>	<p>Звернути увагу на чіткість виконання рухів</p>
<p>Вправи в русі: у ходьбі та бігу у різному темпі, спеціальні вправи в пересуваннях.</p> <p>У ходьбі: вправи, що потягують; ходьба різним способом з одночасним поворотом тулуба в боки; махи руками в боки; удари руками прямо, з нахилами; нахили до правої і лівої ноги з імітацією добивання противника.</p> <p>Випади з імітацією ударів ліктем назад; випади з імітацією ударів ногою прямо.</p>	<p>Виконувати у колону по одному, рух здійснювати вздовж межі килима (татамі).</p> <p>-Виконувати на 4 рахунки з розведенням рук у сторони. Виконати 4-6 повторень;</p> <p>-виконувати на 2 рахунки звичайним кроком, на носках і на п'ятах. Виконати 4-6 повторень кожне;</p> <p>- В.П.: права рука вгорі, виконувати на 4 рахунки махи в плечових суглобах, 4-8 повторень;</p> <p>-І.П. - руки перед грудьми в приготуванні до бою. Виконувати на 4 рахунки різноіменно (при ударах правою рукою ліва нога попереду і навпаки), 4-8 повторень;</p> <p>-І.П. - руки перед грудьми в приготуванні до бою. Виконувати на 2 рахунки різноіменно (при ударах правою рукою ліва нога попереду і навпаки), 4-8 повторень;</p> <p>-І.П. - руки в замок перед грудьми в замок. Виконувати на 4 рахунки, 4-8 повторень;</p> <p>-І.П. - руки перед грудьми в приготуванні до бою. Виконувати на 4 рахунки різноіменно, 4-8 повторень.</p> <p>-Виконується за командою «Вправа починай-НАЙ» без подачі рахунку;</p>

<p>2) Вправи в бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рівномірний біг з одночасним обертанням кистей у правий і лівий бік;</li> <li>- стрибки з ноги на ногу з одночасним круговим обертанням рук у плечовому суглобі;</li> <li>- біг із високим підніманням стегна з імітацією ударів руками прямо;</li> <li>- біг із захльостуванням голілки назад;</li> <li>- біг приставними кроками правим і лівим боком вперед з імітацією ударів руками прямо, збоку;</li> <li>- біг спиною вперед з імітацією ударів руками прямо;</li> </ul> <p>3) Спеціальні вправи в пересуваннях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки на правій і лівій нозі з імітацією удару прямо;</li> <li>- прискорення з імітацією ударів руками прямо;</li> <li>- обертання в правий і лівий бік навколо своєї осі із зупинками та імітацією ударів прямо і збоку.</li> </ul>	<p>Виконувати на 2 рахунки, 6-8 повторень;</p> <p>-Виконується за командою "Вправа начинай" без подачі рахунку;</p> <p>-Виконується за командою "Вправа начинай" без подачі рахунку</p>
--	---

<p>Вправи удвох, удари рукою і ногою, прийоми самостраховки. Вправи удвох: - вправи, що потягують.</p> <p>- вправи для м'язів рук.</p> <p>Удари рукою і ногою: Виконання серій ударів руками, ударів руками і ногами (бій із тінню) Прийоми самостраховки: - на місці 1) падіння вперед 2) падіння назад. падіння на бік.</p>		<p>1) В.П. - руки на плечах товариша, нахили до середини - вниз; 2) В.П. - стоячи спиною один до одного, руки в замок у кистях, почергові нахили. 1) В.П. - стоячи обличчям один до одного, руки в замок у кистях, розведення рук убік. 2) В.П. - те саме, рух рук вперед назад із невеликим опором. Виконувати на кожен рахунок, 6-8 повторень у правобічній і лівобічній стійці (Вправа - "Бій із тінню");</p> <p>Виконувати на кожен рахунок, 6 повторень кожне.</p>
<p>4. Спеціальні вправи. Перекиди вперед, назад, через ліве і праве плече з імітацією самостраховки.</p>		<p>Для виконання подати команду: "Виконати вправи до кінця килима. Повернутися через ліве (праве) плече на зустріч своїй колоні, повільним бігом на вихідне положення. Виконати 1-2 рази кожну вправу.</p>
<p>5. Найпростіші єдиноборства, прийоми рукопашного бою без зброї.</p>		<p>1) В.П. - упор лежачи, обличчям один до одного, завдання збити опорну руку противника. 2) В.П. - сидячи на підлозі спиною один до одного, руки в замок у ліктях, завдання поворотом плечей покласти противника на груди і д.р.</p>
<p>2. організація та методика проведення основної частини заняття із застосуванням мультимедійного супроводу, на прикладі відпрацювання навчального питання "Удосконалення техніки обеззброєння супротивника при загрозі холодною зброєю"</p>	<p>40 мин.</p>	<p>Коротке теоретичне опитування за темою попереднього заняття. Уточнити завдання основної частини заняття, її тривалість, послідовність виконання прийомів, завдання етапу вдосконалення, методи і способи організації учнів. Показати методику проведення основної частини заняття з використанням мультимедійного супроводу та оптимізації навчального часу за рахунок скорочення часу перестроювання. Дати коментарі до найбільш важливих моментів проведення основної частини заняття.</p>

	<p>Виконання перестроювань в основній частині заняття А) відпрацювання навчальних питань</p> <p>Б) підбиття підсумків відпрацювання навчального(их) питань</p> <p>Показати методикау вдосконалення прийомів у парах, одночасно, за поділами.</p> <p>Організувати методичну практику на 2-х навчальних місцях із залученням старших викладачів як помічників керівника заняття для розбору дій інструкторів: організація особового складу, правильність подачі команд для управління групою, вміння виправляти помилки в процесі вдосконалення. Оцінити дії груп щодо дотримання послідовності вправ.</p>
--	--

**Приклад розподілу навчального навантаження під час відпрацювання навчального питання заняття з подолання єдиної смуги перешкод (план проведення заняття)**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА – 65 хв.</b>		
<p>1. Удосконалення техніки подолання перешкод</p>	30 хв.	<p>1-а навчальна група - стресостійкий і стресотренований типи особистості. Курсанти, які показують впевнену техніку виконання вправи, ЧСС не більше 190 уд./хв. відпрацювання навчальних питань відповідно до типового плану заняття.</p> <p>2-а навчальна група - стресогальмівний тип особистості.</p> <p>Курсанти, які відчувають утруднення в подоланні окремих елементів ЄСП, ЧСС не більше 190 уд./хв під час подолання рову 2,5 м і паркану. Відпрацювання техніки подолання окремих перешкод на двох ділянках: 1-й від лінії початку смуги до паркану включно; 2-й від паркану до лінії початку смуги включно.</p> <p>На заключному етапі заняття - цілком у низькому або середньому темпі.</p> <p>3-тя навчальна група - стресонестійкий тип особистості.</p> <p>Курсанти, які відчувають труднощі під час подолання двох і більше елементів, ЧСС понад 190 уд./хвилину під час подолання зруйнованого моста і зруйнованих сходів. Відпрацювання техніки подолання окремих перешкод здійснюється на двох ділянках: 1-й від зруйнованого мосту до стінки з проломом включно; 2-ий від стінки з проломом до зруйнованого мосту включно.</p>
<p>2. Удосконалення техніки виконання ОКВ на ЄСП</p>	40 хв.	<p>Подолання єдиної смуги перешкод з елементами несподіванки.</p> <p>Маршрут для руху:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ділянка для швидкісного бігу довжиною 100 м;</li> <li>- рів завширшки по верху 2, 2,2 і 3 м, глибиною 1 м (у рові перебуває "пірат" із лопатою);</li> <li>- лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів - 10, ширина проходу 0,5 м);</li> <li>- паркан заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м із похилою</li> </ul>

	<p>дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25-0,3 м);</p> <p>Зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,1 на 0,2 м): перший завдовжки 2 м, другий - 3,8 м із вигином у 135 градусів (довжина від початку вигину - 1 м), третій - 3,8 м із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину - 2,8 м); розриви між відрізками балок - 1 м, на початку другого й третього відрізків балки та наприкінці перешкоди - вертикальні сходи з трьома сходами (після мосту з'являється «пірат», озброєний ножем);</p> <p>Зруйновані сходи завширшки 2 м (висота сходинок - 0,8, 1,2, 1,5 і 1,8 м, відстань між сходинками - 1,2 м, біля найвищої сходинки - похилі сходи завдовжки 2,3 м із чотирма сходинками);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- стінка заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м із двома проломами (нижній розміром 1 м на 0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5 м на 0,6 м - на висоті 0,35 м від землі) і з прилеглим до неї майданчиком 1 м на 2,6 м (за стіною перебуває "пірат", озброєний пістолетом);</li><li>- колодязь і хід сполучення (глибина колодязя - 1,5 м, площа перерізу вгорі - 1 м на 1 м; у задній стінці колодязя - щілина розміром 1 м на 0,5 м, що сполучає колодязь із перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним вигином; відстань від колодязя до траншеї по прямій - 6 м);</li><li>- траншея глибиною 1,5 м</li></ul>
--	---

<p>3. Подоланням смуги перешкод з елементами несподіванки (засобами імітації, поява озброєного "пірата")</p>	<p>22 хв.</p>	<p>Для організації комплексного тренування на смузі перешкод із виконанням елементів несподіванки, необхідно провести інструктаж, у якому поставити завдання асистентам (курсанти в ролі озброєного пірата, на яких відпрацьовуватимуться прийоми), курсанти на страховці. Кожен асистент озброєний різною зброєю: ножем, лопатою, пістолетом. Спочатку курсант, який проходить смугу перешкод, не знає, де і звідки нападатиме «пірат».</p> <p>Тренування можна організувати поточно-круговим способом.</p> <p>Дистанція - 400 м. Подолати рів завширшки 3 метри по низу, в даному рові буде перебувати асистент, озброєний лопатою, курсант, який проходить смугу, повинен відбити удар і завдати удару у відповідь, і продовжити рух; подолати лабіринт; перелізти через огорожу; влізти по вертикальній драбині на другий (вигнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю з положення, стоячи з кінця останнього відрізка балки, щойно курсант зістрибує з балки, перед ним з'являється другий асистент, що імітує озброєного пірата з ножем, курсант так само повинен втекти від удару, знешкодити пірата і продовжити рух, далі йому необхідно подолати три сходинки зруйнованих сходів з обов'язковим дотиком двома ногами до землі між сходами, пробігти під четвертим сходинкою, в цей момент викладач кидає вибуховий пакет, тим самим імітує вибух у реальній ситуації, далі курсанту необхідно пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти за ходом сполучення; вискочити з колодязя, після виконання цього елемента на курсанта чекає третій асистент, озброєний пістолетом, асистент спрямовує зброю в бік того, хто його виконує, курсанту необхідно виконати прийом із обеззброєння "пірата", далі стрибком подолати стінку; збігти похилими сходами на четверту сходинку і втекти сходами зруйнованих сходів; далі курсанту необхідно влізти вертикальною драбиною на балку зруйнованого моста, пробігти балками, перестрибнути через розриви і втекти похилою дошкою; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, оббігши прапорець, пробігти у зворотному напрямку 100 м доріжкою.</p>
--	---------------	---

4. Спаринги з 8 противником ухв. повний контакт протягом 2-3 хв.		Після подолання смуги перешкод курсант на тлі загальної втоми входить у спаринг із "піратом" протягом 2-3 хв. Удари ногою в голову не наносяться.
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 5 хв.</b>		
Підбити підсумки заняття	5 хв.	Відзначити найкращих і найгірших курсантів за підсумками заняття; нагадати тему і цілі заняття, як вони досягнуті; дати завдання на самостійне тренування.



## Прийоми, спрямовані на розвиток якостей вольового компонента стресостійкості

Завдання: навчання максимально мобілізуватися для досягнення успіху; навчання керувати власним емоційним станом; виховання основних вольових якостей; регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми та установок, що передують виконанню завдання; систематичне додавання у заняття додаткових труднощів; широке використання змагального методу і створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції; удосконаленні психічних можливостей за рахунок зниження рівня емоційного збудження з метою покращення загального балансу нервових процесів і заспокоєння: словесні впливи керівника заняття (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала та ін.); послідовне розслаблення основних груп м'язів із застосуванням заспокійливого автогенного тренування; чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук та ніг та іншими зовнішніми проявами і приведення їх до рівня, що відповідає нормальному, спокійному стану; підвищення рівня збудження з метою мобілізації обстежуваного перед вправою, налаштування його на максимальну віддачу у діях.

### Прийоми самостимуляції вольових зусиль

Прийоми	Зміст	Метод	Стимулююча фраза
Мобілізуючі прийоми	Удосконалення рухової дії поступовим збільшенням фізичного навантаження та ускладненням умов занять	Самопереконання Звернення до почуття обов'язку	«Я повинен» «Я можу»
	Здійснення поетапного навчання складних вправ із включенням до їхнього змісту додаткових стресових чинників	Самопідбадьорення Самозбудження	«Молодець» «Так тримати»
	Виконання вправ, спрямованих на подолання додаткових труднощів елементи новизни, ризику і небезпеки, під час зміни та ускладнення умов як у	Самонакази Самозаборона	«Без зупинок» «Вперед!» «Терпіти!!!»

	звичайній обстановці, так і в умовах змагань		
Організуючі прийоми	Подолання об'єктивних (зовнішніх) і суб'єктивних (внутрішніх) труднощів	Контроль за розслабленням	«Плечі розслаблені» «Легше крок»
	Розподіл і зосередження уваги, ідеомоторне тренування	Контроль техніки рухів	«Вище стегно» «Ширший крок»
	Регуляція дихання	Збереження ритму	«Вдих-раз, два; видих- раз, два, три, чотири»

*Вправи для розвитку якостей вольового компонента:* біг пересіченою місцевістю з подоланням фортифікаційних загороджень; вправи з ліквідації страху перед висотними, водними, вогняними перепонами, а також, розривів і схилоного простору; плавання в одязі; занурення на глибину до 2 м і вивільнення там від екіпірування; занурення у воду з помосту в екіпіровці із зав'язаними очима; ухилення та ухиляння від предметів, що летять; проведення рукопашного бою; відсіч прийомам із застосуванням захоплення тулуба та удушення; виконання контрольних вправ на тлі втоми (інтенсивних фізичних навантажень); подолання смуги перешкод із попутним відпрацюванням прийомів рукопашного бою; виконання вправ після відеодемонстрації результатами нехтування заходами безпеки (нещасні випадки, зокрема з летальним результатом).

## Прийоми, спрямовані на розвиток якостей мотиваційного компонента стресостійкості

1. Пропаганда цінностей фізичної культури та спорту;
  2. Роз'яснення привабливості конкретних фізичних вправ та їхнього впливу на формування професійно значущих якостей особистості;
  3. Висока інтенсивність проведення занять зі спрямованістю на різні види спорту (задоволення потреби в рухах, отримання насолоди від процесу діяльності);
  4. Підвищення престижу навчальних занять, перетворюючи їх на святкове, радісне, емоційне заняття;
  5. Мотивування вчинків за допомогою моделювання результатів;
  6. Створення установок на ведення здорового способу життя, вдосконалення своїх фізичних і моральних якостей, виховання в собі потреби регулярно займатися фізичною культурою, проводити загартовування свого організму;
  7. Забезпечення умов щодо освоєння практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження здоров'я, зміцнюють м'язи, здійснюють оптимальний психологічний стан, а також забезпечують систематичне вдосконалення психофізичних якостей;
  8. Забезпечення загальної, спеціальної та професійної фізичної готовності, яка визначає психологічну готовність військовослужбовців до майбутньої службово-бойової діяльності;
  9. Підвищення пізнавального інтересу військовослужбовців до своєї майбутньої професії;
  10. Активізація військовослужбовців на навчальних заняттях;
  11. Розвиток організаторсько-методичних здібностей;
  12. Цілеспрямована організація активного дозвілля;
  13. Підвищення освітнього рівня та інформованості в галузі оздоровчих технологій;
  14. Забезпечення рівних можливостей для занять фізичною культурою і спортом;
  15. Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку організму;
  16. Проведення змагань та естафет;
  17. Проведення спільних занять з фізичної підготовки сприяють поліпшенню комунікації у колективі;
  18. Підбір спортивних дій і вправ, що відповідають рівню здібностей;
  19. Стимулювання інтересу до тренувань для вдосконалення спортивних навичок;
  20. Використання методу заохочення і похвали;
  21. Формування громадської думки - вплив колективу;
  22. 100% залучення до виконання вправ.
- Вправи для розвитку мотивації

1. Виконання різних тактичних завдань у складі навчальної групи (спортивне орієнтування, марш-кидки).

2) Естафета із завданнями, що виникають несподівано (легкоатлетичні естафети зі спільною областю передачі, естафети з подоланням усіляких перешкод, зокрема водних).

3. Подолання незнайомих смуг перешкод на час.

4. Спортивні та рухливі ігри (волейбол, футбол, баскетбол).

5. Обумовлені навчально-тренувальні сутички.

Проведення курсантом окремої частини заняття в ролі керівника заняття, з проведенням розбору методичної практики та виставлення оцінки одним із товаришів.

### **Прийоми самостимуляції мотиваційних зусиль**

<b>Прийоми</b>	<b>Зміст</b>	<b>Метод</b>
Мобілізуючі прийоми	Логічне обґрунтування необхідності виконання дій	Самопереконавання Звернення до почуття обов'язку
	Ті, що викликають стенічні переживання	Самопідбадьорення Самозбудження
	Примус безпосередньо до дій	Самонакази Самозаборона
Організуючі прийоми	Відволікання Перемикання	Контроль за розслабленням
	Розподіл і зосередження уваги, ідеомоторне тренування	Контроль техніки рухів
	Регуляція дихання	Збереження ритму